Walt Disney

Jaunųjų švilpikų enciklopedija

8 Sportas



EGMONT LIETUVA

Walt Disney

Jaunųjų švilpikų enciklopedija

8 Sportas

Vertė
Vytautas Visockas

EGMONT
LIETUVA



1998



Jaunųjų švilpikų enciklopedija.
VIII knyga. *Sportas.*
Iš čekų k. vertė Vytautas Visockas.
Redaktorius Jonas Varnauskas.
Išleido "Egmont Lietuva", Algirdo g. 51A,
LT-2006 Vilnius. SL 2238.
Spausdinta Lenkijoje.
ISBN 9986-22-167-6

Sveikiname visus jaunuosius švilpikus. Ar daug turite sporto žinių? Daug? Tai puiku: štai jums enciklopedija, ir galėsite jas dar praplėsti. O kaip tie, kurie apie sportą ne kažin kiek išmano? Nebijokite: enciklopedija skirta ir jiems. Reikia tik įsiskaityti į šią retą knygą ir greitu laiku tiek sužinosite apie sporto istoriją, kad jums pavydės net didžiausias sporto arenų žinovas.

KAIP ATSIRADO OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS



Kad atsirado olimpinės žaidynės, tai vieno nežymaus karaliaus nuopelnas. Mažam karaliui Ifitui įgriso žiūrėti, kaip jo žemes Elidoje nuolat niokoja didelių kaimyninių valstybių kariuomenės. Jos be atvangos kivirčijosi ir kariavo Ifito krašte. Tiesiog neišmanydamas, kaip sutramdyti kovojančius kaimynus (tada dar nebuvo išleista gero elgesio enciklopedija), Ifitas išsirengė į Delfus, kur stovėjo įžymi saulės ir meno dievo Apolono šventykla.

Delfų šventykla garsėjo visoje senovės Graikijoje, nes joje žynės Pitijos lūpomis Apo-

lonas atsakinėjo į klausimus. Visi jo sprendimai (vadinamosios pranašystės) buvo laikomi neklaidingais.

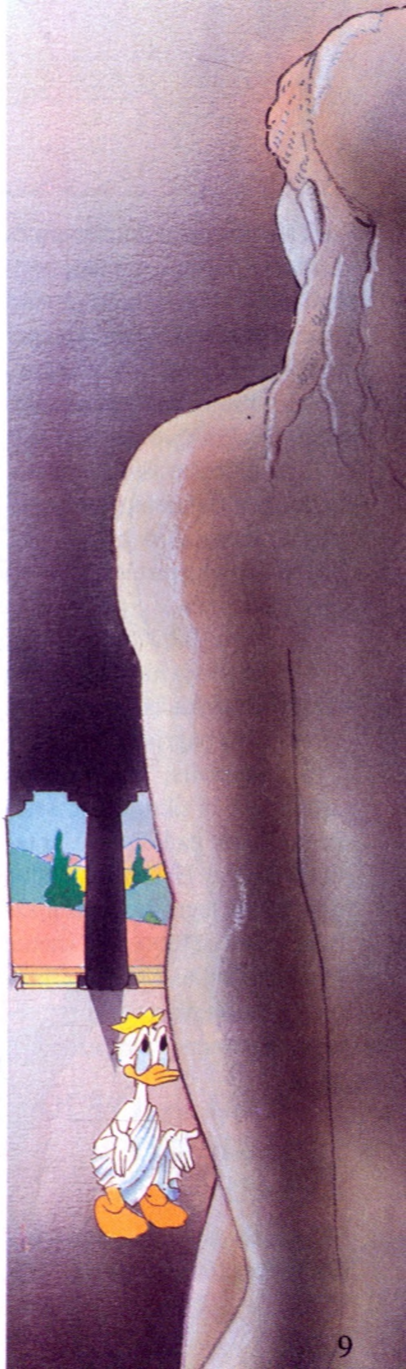
Ifitui, prašančiam patarimo, kaip apsaugoti savo valdinius nuo karų siaubo, Apolonas, vis tos pačios Pitijos lūpomis, atsakė: „Surenk Olimpijoje dievų garbei atletų žaidynes“. Su šia nepaprasta pranašyste Ifitas nuvyko pas vieną galingiausių savo kaimynų - Spartos karalių Likurgą ir išdėstė jam situaciją.

Likurgas atidžiai išklausė ir nusprendė, jog nuo šios valandos Elidos kraštas bus neutrali žemė, kad Ifitas galėtų taikoje ir ramybėje rengti tas „dievų pamėgtas atletų žaidynes“, patartas įžvalgaus Apolono.

Likurgas buvo galingas ir įtakingas (taigi kiti jo ir bijojo), todėl gretimų graikų valstybėlių vadai su juo sutiko.

Šitaip netikrumo purtoma Elida tapo „neliečiama“.

Buvo 784 m. prieš Kristų. Ifitas, nepaprastai dėkingas Apolonui ir kitiems dievams, išgelbėjusiems jį nuo bėdų, nutarė Olimpijoje kas ketveri metai nuo pirmosios dienos po vasaros saulėgrąžos ir mėnulio pilnaties rengti varžybas, kurios iš pradžių buvo tik vienos rungties.



Taip ir prasidėjo olimpinės žaidynės, kurių keturmetį nesikeičiantį ritmą nustatė senieji amžiai ir suteikė galimybę per tokį ilgą civilizacijos laikotarpį gerai pažinti didžiuosius istorinius įvykius.

Ifitui prireikė aštuonerių metų, kol pavyko viską iki galo suorganizuoti. 776 m. pr. Kr. pagaliau įvyko pirmosios olimpinės žaidynės.

Tai buvo 192,27 m bėgimas. Tokia distancija mums šiandien atrodo keistoka, bet anuomet ji turėjo savo pagrindą.

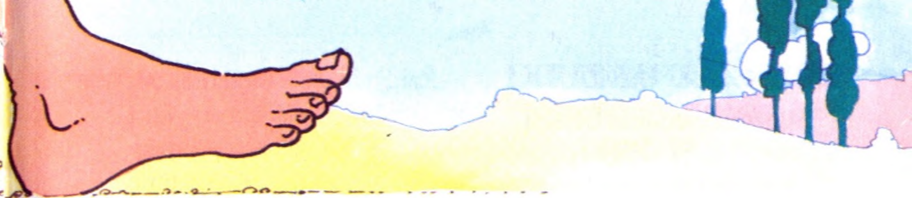
Šis nuotolis, vadinamasis „stadijas“, iš tikrųjų yra šešis šimtus kartų padidintas Heraklio (romėnų Herkulio) pėdos ilgis. Pasak legendos, tada maždaug prieš aštuonerius metus Heraklis nusileido tiesiai Olimpijoje... sportiniais tikslais: turėjo įvykdyti vieną savo „užduotį“.

HERAKLIS AVĖJO 50 NUMERIO BATAIS!

Ta sunki užduotis buvo – pašalinti tironą Augiją ir išmėžti jo milžiniškus tvartus (tokius didelius ir tokius pristovėtus, jog Heraklis turėjo pakreipti upių vandenis, kad būtų išvalyti visi nešvarumai!)

Baigęs šį darbą, graikų superdidvyris sumanė surengti bėgimo varžybas ir šitaip padėkoti dievams už pagalbą. Jis tris šimtus kartų statė savo dešinę koją prieš kairiąją (ir tris šimtus kartų kairiąją prieš deši-





niąją), kol gavo nuotolį (kaip tik lygų vienam stadijui), kuriame išbandė savo jėgas keturi jo broliai. Iš pasakojimo išplaukia, kad Heraklio kojos buvusios iš tiesų nepaprastai didelės; šiandien šis pusdievis nešiotų 50 numerio batus!

Bet grįžkime vėl į 776 m. pr. Kr., į tą dieną, kuri išaušo po vasaros saulėgrąžos ir mėnulio pilnaties. Per tą pirmąją istorijoje olimpiadą piemuo Koroibas iš Elidos įveikė visus savo varžovus ir tokiu būdu tapo pirmuoju istoriniu olimpiniu čempionu.

Žaidynių populiarumas greitai didėjo, ir netrukus jose jau dalyvavo visos Graikijos valstybės. Didėjo ir rungtynių skaičius, vėliau buvo įjungtos šuolių, imtynių, ieties ir disko metimo varžybos... Kad olimpinės žaidynės vyktų taikoje ir ramybėje, būdavo nutraukiami visi karai. Šios „olimpinės paliaubos" per dvylika šimtmečių buvo pažeistos tiktai kartą (364 m.pr. Kr.), ir kaltininkai už tai buvo griežtai nubausti.

GREIČIAU UŽ ZUIKĮ

Eilinėmis dienomis Olimpija buvo ramus religinis centras, kur gyveno tiktai žyniai – šventyklų aptarnautojai ir kapų saugotojai, tačiau olimpiados metu mieste knibždėdavo žmonių kaip avilyje bičių, virte virdavo gyvenimas ir prekyba. Visur aplink olimpinę areną, kuri



talpindavo apie 40–60 tūkstančių žiūrovų, įsikurdavo tikra stovykla, pilna palapinių, iš kurių buvo vaišinami „turistai".

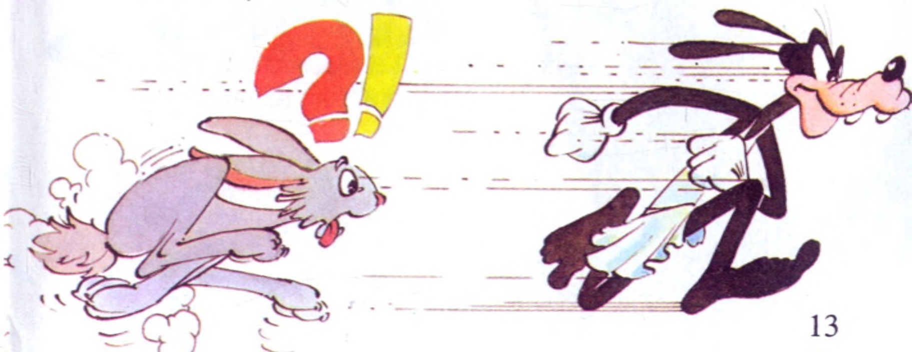
Žaidynėse galėjo dalyvauti tik laisvieji Graikijos piliečiai. Kad būtų priimti, turėdavo dešimt mėnesių atkakliai treniruotis ir dar prieš varžybas apie mėnesį tobulintis „stovykloje".

Žaidynių metu moterims buvo griežtai uždrausta atvykti į Olimpiją. Vis dėlto, nepaisydama šio draudimo, Kalipatūra, vieno atleto motina, neatsispyrė norui pasižiūrėti į rungtyniaujantį savo sūnų, persirengė treneriu ir jai pavyko prasmukti į stadioną. Tačiau ši apgaulė nepavyko, ir išaiškinta moteris buvo pasmerkta mirti, kaip reikalavo įstatymas. Vis dėlto paskui jos pasigailėta, nes buvo iš didelės sportinės šeimos (ir jos tėvas, ir broliai buvo olimpiniai čempionai). Tačiau nuo tos dienos, kad būtų užkirstas kelias panašiems atvejams, įvestas dar vienas reikalavimas: visi treneriai ir atletai stadione turėjo būti



visiškai nuogi. Olimpinis nugalėtojas buvo vertinamas kaip nepaprastas vyras – jo miestas saugomas dievų, o jis pats laikomas pusdieviu, statomos jo statulos, ir ypač įsimintina išskirtis: jam nereikėjo iki gyvenimo pabaigos mokėti mokesčių.

Kokie buvo tų senovės nugalėtojų pasiekti rezultatai, aišku, nežinome, nors yra išlikę nuotrupų apie kažkokio Polinestoro žygdarbius. Jis buvo sportininkas neva iš tikrųjų galėdavęs pralenkti zuikį: tai padaryti, ko gera, neįmanoma (nebent zuikis būtų paveiktas narkotikų). Pasak tų legendų, Polinestoras šimtą metrų nubėgdavęs maždaug per šešias sekundes, taigi keturiomis sekundėmis greičiau negu šių laikų sprinteriai, tad jo pasiekimai laikomi esantys anapus žmogaus galimybių ribų.

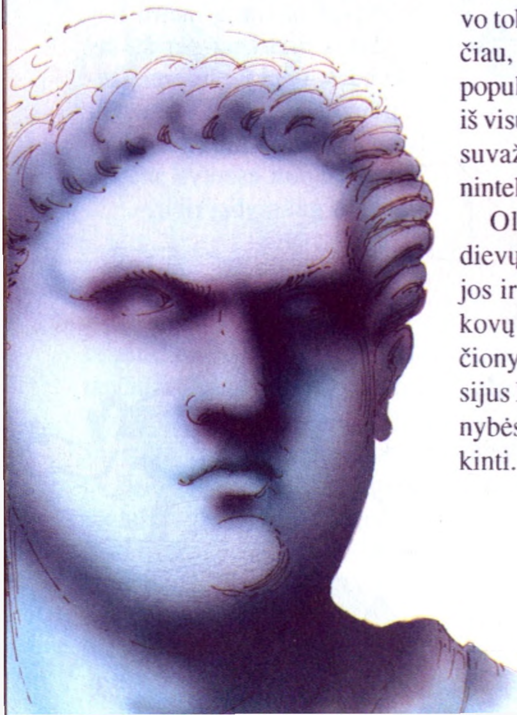


286-oji – PASKUTINIOJI OLIMPIADA

Žaidynės, didžiausio klestėjimo sulaukusios apie 350 m. pr. Kr., greitai pakeitė savo pobūdį, kai 146 m. pr. Kr. Makedoniją užkariavo romėnai. Jose galėjo dalyvauti visi, ne vien graikai, kartu atsirado naujos olimpinės rungtys, pavyzdžiui, vežimų lenktynės, gladiatorių kovos ir vyrų kovos su žvėrimis. Dalyviai buvo tikri profesionalai, o daugelis teisėjų už pinigus lėmė pergales ir pralaimėjimus. Taigi kaip matome, sporto negerovės nėra tik šių dienų reiškinys.

Pats imperatorius Neronas tapo olimpiniu dvikinkių lenktynių nugalėtoju, todėl, kad kiti varžovai distancijoje laikė įtempę vadeles, nes žinojo, kad bus pasmerkti mirti, jei drįs kovoti su šiuo tironu dėl pergalės.





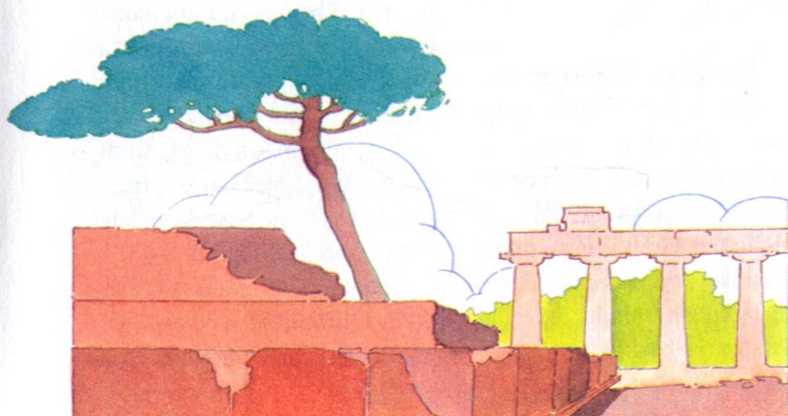
Tačiau žaidynės, nors nebuvo tokios sąžiningos kaip anksčiau, vis tiek liko nepaprastai populiarios: tūkstančiai žiūrovų iš visų Romos imperijos kampų suvažiuodavo pasižiūrėti vienintelio sporto renginio.

Olimpinės žaidynės gimė dievų džiaugsmui, dėl religijos jos ir žlugo. Po daugelio metų kovų pagaliau įsigalėjo krikščionybė ir imperatorius Teodosijus I, laikęs olimpiadas pagonybės liekana, nutarė jas panaikinti. 286-osios olimpinės žai-



dynės (393 m. pr. Kr.) vyko paskutinį kartą. Ir Olimpijos miestas tvėrė ne ką ilgiau: 370 m. buvo sugriautas per Bizantijos karą su gotais, o 426 m. tą nuostabų miestelį sulygino su žeme Teodosijus II. Šimtmečiu vėliau Alfėjo upė Olimpiją užtvindė ir ji buvo palaidota po smėlio ir purvo sluoksniu.

Taip buvo užverstas vienas istorijos lapas ir atrodė, kad didi humanistinė idėja liks visiems laikams užmiršta.



OLIMPINĖS IDĖJOS ATGIMIMAS

Po vienuolikos šimtmečių, tarp 1875 ir 1881 m., grupė vokiečių archeologų, vadovaujamų istoriko Ernesto Kurcijaus, atkasė Olimpijos griuvėsius ir iškėlė į dienos šviesą šimtą trisdešimt skulptūrų, atrado daug kitų ano aukso amžiaus pėdsakų. Po to Europoje labai susidomėta olimpiadomis. Prancūzas Pjeras de Kubertenas sugebėjo įgyvendinti puikų užsibrėžtą projektą: atgaivinti olimpines žaidynes. Jo užsispyrimo dėka 1896 m. balandžio 6 d. Graikijos sostinėje Atėnuose įvyko pirmoji naujųjų laikų olimpiada. Joje dalyvavo trylika šalių, o programoje buvo šios sporto šakos: lengvoji atletika, gimnastika, fechtavimas, imtynės, šaudymas, plaukimas, dviračių sportas, jojimas, kriketas ir irklavimas.



Kaip ir senovėje, naujaisiais laikais žaidynės (olimpiados) taip pat vyksta kas ketveri metai, bet skirtingai nuo tų ankstyvųjų, kurios kiekvieną kartą prasidėdavo graikų aukojimo mėnesio (dabartinio liepos mėnesio) vienuoliktą dieną, šiuolaikinės žaidynės neturi griežtos datos, nors beveik visada vyksta tuo pačiu laiku.

Graikų žaidynės visada būdavo Olimpijoje, o dabar jos kas ketveri metai rengiamos vis

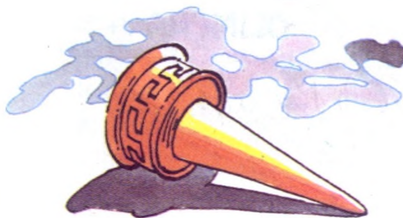


kitoje šalyje. Kad nebūtų užmiršta jų kilmė, yra priimta du atitinkami naujųjų laikų žaidynių simboliai: vėliava ir šventoji ugnis. Vėliavoje yra penki susipynę žiedai, simbolizuojantys penkis žemynus (mėlynas žiedas – Europa, geltonas – Azija, juodas – Afrika, žalias – Australija, raudonas – Amerika). Šventoji ugnis uždegama Graikijoje nuo olimpinės saulės, ir daugelio bėgikų fakelas pakaitomis nešamas į stadioną, kur vyks žaidynės. Ten ugnis dega per visą olimpiadą.

Dar vienas skirtumas tarp senųjų ir naujųjų žaidynių (ir daug svarbesnis) yra karų problema.

Antikos epochoje olimpinių žaidynių metu visos kariaujančios šalys privalėjo laikytis paliaubų, o mūsų šimtmetyje jau tris kartus – 1916 m., paskui 1940 ir 1944 m. – dėl ilgų ir tragiškų pasaulinių karų olimpiados neįvyko.

Naujųjų laikų žaidynės iš esmės plėtojosi kaip ir senosios: nedrąsi pradžia (1896 m. Atėnuose, lygiai taip kaip Olimpijoje 776 m. pr. Kr.), paskui kaskart vis sėkmingiau ir pagaliau tapo labiausiai klestinčiu visų laikų sporto įvykiu.



DIDŽIULĖ SPORTO ŠVENTĖ

Kaip senųjų amžių olimpiadose, taip ir dabar olimpinėse žaidynėse palaipsniui plėtėsi rungčių skaičius, įtrauktos tokios sporto šakos kaip futbolas, lauko riedulys, dziudo, krepšinis, tinklinis, šaudymas pistoletu, šaudymas iš lanko, buriavimas... Beje, 1924 m., taip pat barono Kuberteno pastangomis, Šamoni miestelyje, Monblano prancūziškoje atšlaitėje, suorganizuotos pirmosios žiemos olimpinės varžybos ant sniego ir ledo: kalnų slidinėjimas, klasikinis slidinėjimas, ledo rutulys, bobslėjus ir rogučių sportas.

Naujųjų amžių olimpiada žengė senųjų olimpinių žaidynių pėdomis, panašiai kaip ta-

da, kai Graikija buvo užkariauta romėnų. Belieka viltis, kad nenusmuks kaip anos ir kad ši didžiulė sporto šventė toliau bus garbingos varžybos, kur galios tik vienas įstatymas: nugali geriausias, nesvarbu, kokios tautybės. Be neapykantos, be prietarų, be rasės skirtumų. Sporto ir visos žmonijos labui.



LENGVOJI ATLETIKA

Iš visos olimpinės programos tikrai daugiausia žiūrovų sutraukia, didžiausio susidomėjimo susilaukia atletika (iš graikiško žodžio *athlon* – kova, platesne prasme – varžybos, lenktyniavimas). Ji vadinama lengvąja, kad atskirtume nuo sunkiosios (šiai priklauso rungtys, reikalaujančios jėgos). Šių laikų lengvoji atletika apima bėgimą, ėjimą, šuolius ir metimus, dar daugiakovę, kuri trunka dvi dienas (vyrų – dešimtkovė, moterų – septynkovė). Šiuolaikinė olimpinė programa yra tokia:

Bėgimas. Bėgimas suskirstytas į penkias kategorijas: sprintas (100, 200 ir 400 m, estafetės 4×100 m ir 4×400 m); vidutiniai nuotoliai (800 ir 1500 m); ilgi nuotoliai (5000 ir 10 000 m); ištvermės nuotolis (maratonas plentu – 41,195 km); bėgimas su kliūtimis (110, 400

ir 3000 m); ėjimas (20 ir 50 km).

Šuoliai. Į olimpinę programą yra įtrauktos keturios rungtys: dvi į tolį (šuolis į tolį ir trišuolis) ir dvi į aukštį (šuolis į aukštį ir šuolis su kartimi).

Metimai. Šioms varžyboms priklauso rutulio stūmimas,

1500 m bėgimas.

Sportininko pasiekti kiekvienos rungties rezultatai paverčiami taškais: nugali tas varžovas, kuris visoje dešimtyje rungčių surenka daugiausia taškų.



disko, kūjo ir ieties metimas.

Dešimtkovė. Dešimtkovę sudaro dešimt rungčių: keturi bėgimai, trys šuoliai ir trys metimai, kurių seka yra tokia:

- pirmą dieną: 100 m bėgimas, šuolis į tolį, rutulio stūmimas, šokimas į aukštį, 400 m bėgimas;
- antrą dieną: 110 m barjerinis bėgimas, disko metimas, šuolis su kartimi, ieties metimas,

43,344 KM PER VALANDĄ

Greičiausi vyrai iš tikrųjų bėga didžiuliu tempu! Nuotoliuose iki 200 m jie pasiekia greitį, didesnį negu 10 m per sekundę; vidutiniškai tai būtų kiek mažiau negu 37 km per valandą.

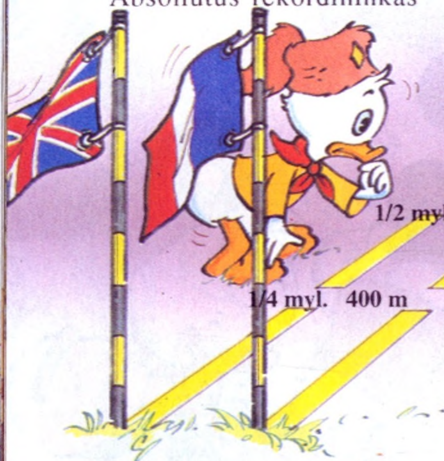
Absoliutus rekordininkas kol kas yra amerikietis Karlas Luisas, kuris 1991 m. Tokijuje bėgdamas 100 m, pasiekė maksimalų greitį 43,344 km/h.

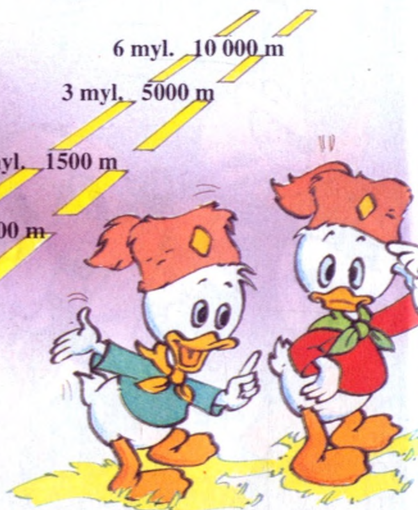
Ilgesniuose nuotoliuose vidutinis greitis mažėja: 400 m – 33,2 km/h; 1500 m – 27,3 km/h; 5000 m – 23,8 km/h; 10 000 m – 21,7 km/h ir maratonas – apie 20 km/h.

MYLIŲ PALIKIMAS

Nuo praėjusio amžiaus vidurio modernios lengvosios atletikos formavimui davė impulsą anglai. Pagrindu buvo paimtas vienos mylios bėgimas (1609,34 m), o iš jos išvestos ir kitos rungtys: pusės mylios bėgimas (804,67 m), ketvirčio mylios (402,34 m), trijų mylių (4828 m) ir šešių mylių (9656 m) bėgimai.

Kai lengvoji atletika plačiau išplito pasaulyje, sporto organizacijos nepadarė nieko kito, tik anglų matus pervedė į dešimtmetrinę sistemą: iš ketvirčio mylios atsirado 400 m, iš pusės mylios – 800 m, iš 1 mylios – 1500 m, iš 3 mylių – 5000 m, o iš 6 mylių – 10 000 m.





Aišku, jei naujųjų laikų atletika būtų gimusi kitoje šalyje, kur funkcionavo metrinė sistema, vietoje mylių, šiandien bėgimo nuotoliai būtų 1000, 2000 metrų ir t.t.

Visi nuotoliai stadiono takais bėgami prieš laikrodžio rodyklę

Visi takai vienodo pločio

Visų takų finišas

Startas:

- Ⓐ 100 m ir 100 m barjerinis
- Ⓑ 110 m barjerinis
- Ⓒ 200 m
- Ⓓ 400 m ir 400 m barjerinis
- Ⓔ 800 m
- Ⓕ 1500 m
- Ⓖ 3000 m kliūtinis
- Ⓗ 5000 m
- Ⓘ 10 000 m

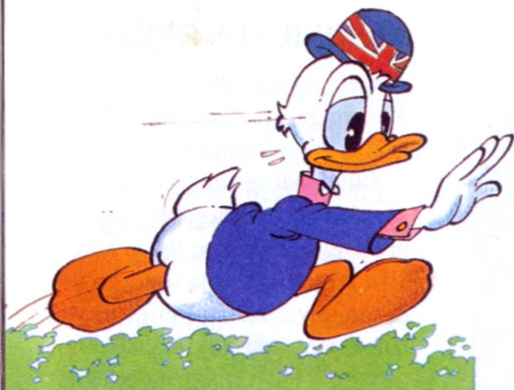
ABSOLIUTUS GREITIS

Dėl „absoliutaus greičio" rungtyniaujama tik 100 m ir 200 m nuotoliuose.

Būtent šiose rungtyse atletai pasiekia didžiausią greitį, kadangi stengtis reikia ne ilgiau kaip 10 ir 20 sek. O dviejų šimtų metrų nuotolyje arčiau finišo (tiksliau tariant, antrojoje distancijos pusėje) varžovai, išnaudodami įsibėgėjimą, per pirmąjį šimtą metrų, yra greitesni negu 100 metrų bėgikai. Po starterio šūvio vidutinis bėgiko reakcijos laikas yra apie 45/100 sek.

Sportininkams gali padėti palankus vėjas, bet jei vėjo greitis viršija 2 m per sekundę, pasiektas rekordas nebus pripažintas. Jei vėjas neviršija leistinos ribos, tai bėgikas gali laimėti 1/10 sekundės per kiekvieną šimtą metrų.

100 ir 200 metrų distancijos bėgamos stadione. Paprastai yra šeši ar aštuoni takai; kiekvieno tako plotis 1,22 m ir per varžybas sportininkas negali iš jo iškrypti, antraip jis bus diskvalifikuotas. 100 m distancijoje bėgama tiesiais takais, o 200 m nuotolis turi posūkį, taip pat išoriniai takai yra ilgesni negu vidiniai. Tad startuodami varžovai išsirikiuoja ne vienoje gretoje, bet taip, jog bėgantieji išoriniais takais stovėtų kiek labiau priekyje, kad visų nuotoliai išsilygintų.



BARJERINIS BĖGIMAS

Barjerinį bėgimą, kurio antikos laikais nebuvo, sugalvojo anglai, nusižiūrėję į raitelių kliūtinį jojimą.

Ilgainiui šis bėgimas, lyginant su pirmomis tokiomis varžybomis, kurios buvo surengtos 120 jardų (109,72 m) distancijoje 1864 metais per Oksfordo ir Kembridžo universitetų lengvaatlečių susitikimą, pasikeitė.

Šiandien barjerų aukštis yra 0,838 m 100 metrų distancijoje moterims, o vyrams – 1, 067 m 110 metrų distancijoje ir 0,914 m 400 metrų distancijoje. Barjerai sukonstruoti taip, kad parvirstų, kai rungtyniautojas į jas smogia maždaug 4 kg jėga. Barjeriniame bėgime sportininkas daugiau laiko sugaišta versdamas kliūtis negu jas taisyklingai peršokdamas. Todėl šiandien už vieno ar kelių barjerų nuvertimą nediskvalifikuojama kaip anksčiau. Tokia pražanga bėgikas iš tikrųjų pats save nubaudžia.

110 metrų barjerinis bėgimas. Distancijoje pastatyta dešimt barjerų. Pirmas – už 13,72 m nuo starto, paskutinis – 14,02 m





100 m moterų barjerinis bėgimas

110 m vyrų barjerinis bėgimas

400 m vyrų barjerinis bėgimas

iki finišo. Atstumas tarp barjerų – 9,14 m, kurį lengvaatletis įveikia trimis šuoliais. Geriausi barjerininkai nubėga nuotolį greičiau negu per 13,5 sek., vadinasi, vidutinis greitis tada – apie 29,33 km/h.

400 metrų barjerinis bėgimas. Ir 400 m distancijoje sustatoma dešimt barjerų. Pirmas stovi už 45 m nuo starto, paskutinis – 40 m iki finišo. Tarp barjerų yra 35 m atstumas, kurį bėgikas įveikia penkiolika galingų šuolių.

Stiprus ir labai talentingas amerikiečių atletas Edvinas Mozesas sugebėjo olimpinėse žaidynėse Monrealyje 1976 m. išlaikyti neįtikėtiną ritmą – trylika šuolių tarp barjerų per visą nuotolį ir sugaišti iš viso 47,64 sek.

400 m barjerinę distanciją geriausi šios rungties sportininkai įveikia maždaug 3,5 sek. lėčiau negu jų kolegos 400 m bėgime be kliūčių.

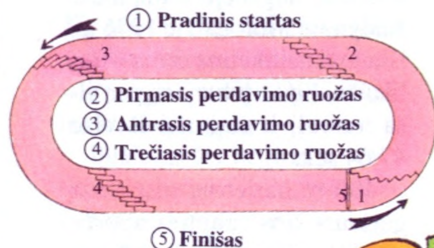


ESTAFETĖS

Estafetės komandą sudaro keturi sportininkai, kurie bėga paeiliui savo etapą ir perduoda vienas kitam medinę vadinamąją estafetės lazdelę (ji apie 30 cm ilgio).

Yra fiksuojami keturių tipų estafečių pasaulio rekordai: 4×100, 4×400, 4×800 ir 4×1500 metrų. Tačiau olimpinės rungtys yra tik 4×100 ir 4×400 metrų estafetės, todėl kitos dvi bėgamos retai.

Bėgimo metu sportininkai negali perduoti estafetės lazdelės kada panorėję: perduoti ją reikia dvidešimties metrų ilgio ruože; jis take pažymėtas dviem skersinėmis linijomis.



4×100 m estafetėje pirmasis bėgikas perduoda lazdelę kitam tarp 90 ir 100 metrų nuo starto; antrasis perduoda trečiajam tarp 190 ir 210 metrų nuo starto ir pagaliau tretysis perduoda lazdelę paskutiniajam tarp 290 ir 310 metrų nuo starto linijos.

Už lazdelės perdavimą už šio ruožo ribų komanda diskvalifikuojama; taip atsitinka gana dažnai. Estafetėje 4×100 m komanda, pasinaudodama tobula technika (lazdelės perdavimas ištiesta ranka, bėgant visu greičiu, veiksmų darna ir t.t.), gali visų estafetės narių individualių geriausių rezultatų sumą pralenkti 2,5 sek. Taigi keturi bėgikai, pajėgiantys 100 m įveikti per 10 sekundžių, puikiai perduodami lazdelę, gali pasiekti estafetėje bendrą 37,5 sekundžių rezultatą.

4×400 m estafetėje galioja ta pati taisyklė: yra trys lazdelės perdavimo ruožai (tarp 390 ir 410 m, 790 ir 810 m, 1190 ir 1210 m iki finišo). Kiekvieno etapo nuotolis yra 400 m, todėl lazdelė perduodama visada toje pačioje vietoje.

4×100 m estafetė visa bėgama kiekvienam sportininkui skirtu taku, o kitose, ilgesnėse estafetėse privalu laikytis savo tako tik pirmajame etape ir pirmuosius 100 metrų antrojo etapo.

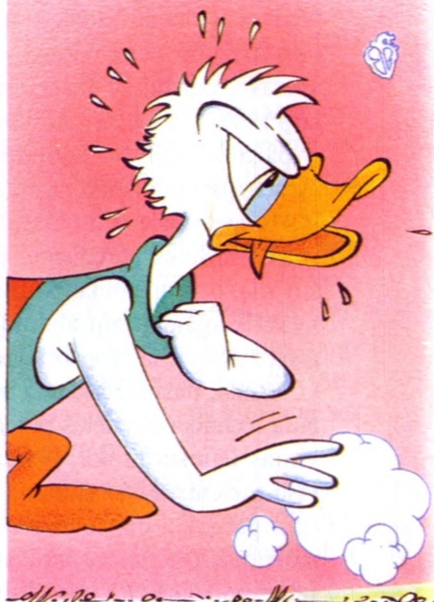
Taigi rungtyniautojai gali po pirmųjų 500 metrų bėgti vienas paskui kitą, vadinasi, gali užimti stadiono ovalo vidinį taką.

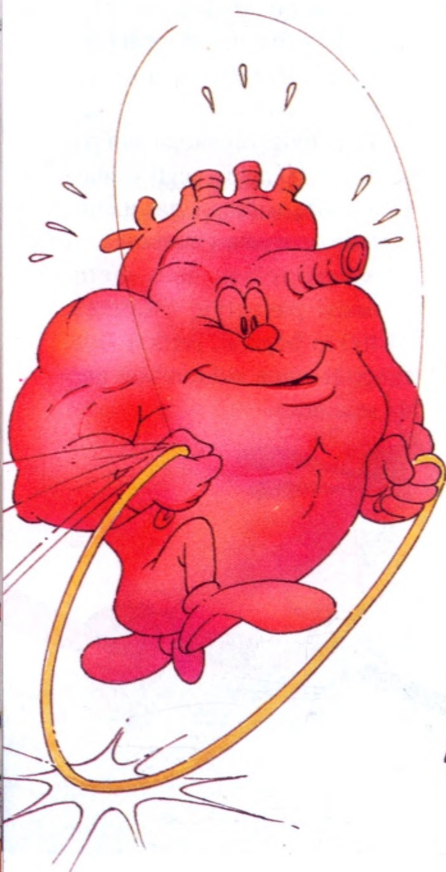
Amerikiečiai, šiuo metu geriausi pasaulyje estafetės 4×400 m bėgikai, įveikia šios rungties etapą vidutiniškai per 44 sekundes.



ILGOSIOS IR VIDUTINĖS DISTANCIJOS

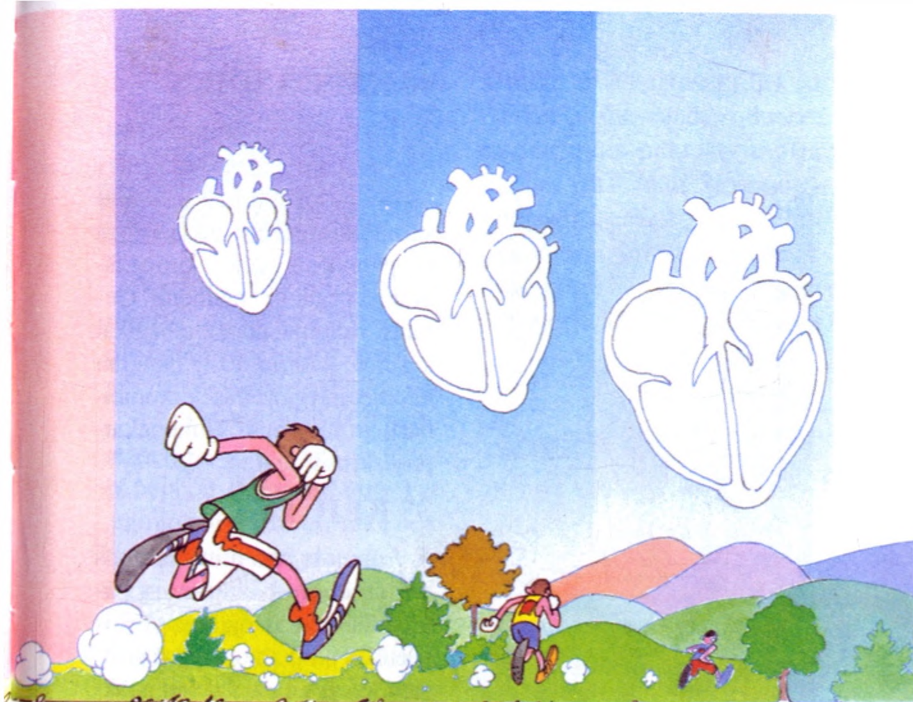
Ilgesnių negu 400 m distancijų bėgimas paremtas ištverme, skirtingai nuo sprinto nuotolių (100 ir 200 m), kur sėkmė





daugiausia priklauso nuo starto ir jėgos. Todėl vidutinių ir ilgų distancijų bėgikai, atitinkamai





treniruodamiesi, daugiausia taikydami ištvermės pratimus (kartu neužmiršdami greičio ir krūvių), pasiekia norimų rezultatų. Didinant krūvius, visų pirma, ugdoma jėga. Bėgant įjungiama į darbą daug raumenų grupių, kurioms reikia daugiau deguonies, būtino geram raumenų struktūros susiformavimui. O visų pirma vidutinėse ir ilgose distancijose šie duomenys turi būti stabilūs. Iš širdies tekantis kraujas tiekia organizmui deguonį. Tad kuo didesnė širdies veiklos apimtis, tuo geresni bus sportininko rezultatai. Įsidėmėtina, kad normalus ramybės būklėje esančio žmogaus pulsas yra 70–80 tvinksnių per minutę, atleto – 50–60 tvinksnių, o kai kuriais atvejais pulsas gali nukristi net iki 40 tvinksnių (pavyzdžiui, dviračių lenktynių čempiono Fausto Kopi arba garsaus alpinisto Reinholdo Mesnerio). Širdies padidėjimas, jos sienelių išsiplėtimas arba hipertrofija yra liga, o sportininkų organizme tatai – tik sėkmingų treniruočių rezultatas.

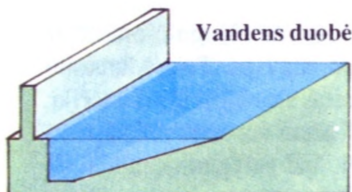


40 KM KASDIEN

Yra daugybė treniruočių būdų, kaip suaktyvinti širdies veiklą, pažeminti pulsą ir kartu sustiprinti kapiliarų tinklą, tai yra tas plonytes gysleles, kurios išnešioja deguonį į raumenis. Geriausi vidutinių nuotolių bėgikai kasdien sukaria 40 ir daugiau kilometrų lygioje trasoje, kombinacijoje su sprintu, ėjimo atkarpose, krosuose ir t.t.

35 KLIŪTYS

Vidutinių nuotolių varžybos sportiniu požiūriu yra patraukliausios visoje lengvosios atletikos programoje, ypač šiandien, kai vyksta su didelėmis taktikos išmonėmis ir permainingomis situacijomis distancijoje.

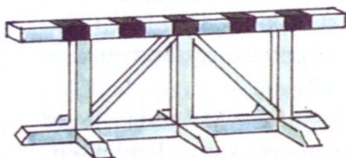


Varžovai 800 m lenktynėse pirmąjį 100 m bėga savo takais (po bendro starto), paskui susitelkia prie vidinio ovalo krašto.

1500, 5000 ir 10 000 m distancijose startas yra posūkyje ir bėgikai išdėstomi taip, kad startuojantys išoriniu taku bėgtų tokį pat bendrą nuotolį, kaip ir tie varžovai, kurie bėga vidiniais takais.

Kliūtinis 3000 m bėgimas, vienintelis tokio pobūdžio vidutinėse distancijose, galutinai susiformavo 1954 m. Sportininkas turi įveikti 35 kliūtis (atstumas tarp jų – 80 m): 28 kartus peršokti 0,914 m aukščio kliūtis ir 7 kartus kliūtį su 3,66 m pločio vandens duobe, kurios gylis pakraštyje prie kliūties yra 0,76 m. Šioje rungtyje bėgikai gali užšokti ant kliūties arba atsiremti į ją rankomis.

Geriausi kliūtininkai 3000 m distanciją per varžybas nubėga



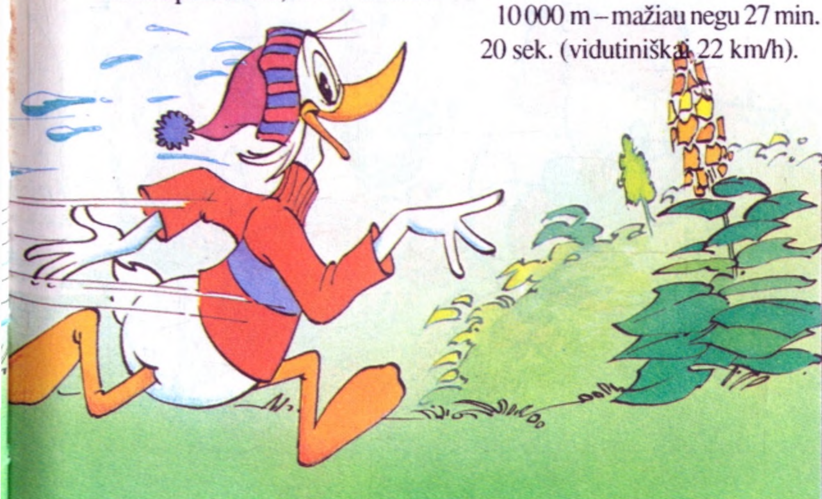
maždaug per 8 min. 10 sek. (vidutiniškai 22 km/h).

Aukščiausi vidutinių nuotolių rezultatai:

1500 m – mažiau negu 3 min. 30 sek. (vidutiniškai 27,2 km/h);

5000 m – mažiau negu 13 min. (vidutiniškai 23 km/h);

10 000 m – mažiau negu 27 min. 20 sek. (vidutiniškai 22 km/h).



MARATONAS: LEGENDINIS BĖGIMAS

490 m. pr. Kr. rugsėjo 13 d. tūkstančiai persų karių, vadovaujamų Darijaus Didžiojo išsilaipino Atikos pusiasalyje, netoli Maratono miesto, apie 40 km nuo Atėnų. Dešimt tūkstančių antikinės Graikijos kariuomenės sunkiųjų pėstininkų, vedamų karvedžio Miltiado, puolė persus, apsupo juos ir sutriuškino.

Po mūšio Miltiadas liepė vienam savo kariui, Feidipidui, nepaprastai greitam bėgikui, skubėti į Atėnus ir nunešti piliečiams žinią apie puikią pergalę. Feidipidas nusimetė ginklus, šarvus ir pasileido Atėnų link. Nesustodamas nubėgo nuotolį tarp mūšio lauko ir Akropolio, ten ištarė: „Nugalėjome!" ir krito negyvas. Taip Maratono miestas šlovingai įėjo į istoriją.

Tačiau vis dėlto reikia pasakyti, kad palyginti smulkiai išdėstytose graikų istoriko Herodoto žiniose apie Maratoną nėra nė menkiausios užuominos apie Feldipidą ir jo didvyrišką bėgimą. Nors Herodotas yra gimęs po to didžiojo mūšio praėjus šešeriems metams, jam apie jį net iki mažiausių detalių įtikimiausiai papasakojo kai kurie kariai, tada dalyvavę mūšyje. Todėl manoma, kad garsiausios olimpinės rungties kilmės pagrindas tėra legenda, sukurta



kažkokio poeto, gimusio po tos kovos praėjus daugeliui metų.

Antikos olimpinėse žaidynėse, gimusiose maždaug prieš tris šimtmečius iki garsiojo mūšio, maratono bėgimo, aišku, negalėjo būti. Ir Pjerui de Kubertenui neatėjo į galvą įtraukti šį „pakvaišėlišką" 42 kilometrų bėgimą į pirmąsias olimpines žaidynes Atėnuose 1896 m. Čia nuopelnai priklauso prancūzų literatūros profesoriui Mišeliui Brealiui, pasiūliusiam Pjerui de Kubertenui išbandyti naujųjų laikų lengvaatlečius legendinėje trasoje, kurią kadaise įveikė ne mažiau legendinis Feidipidas. Pjeras de Kubertenas dvejojo. Tada dar nežinota, kiek gali ištverti žmogaus organizmas, ir garsioji Feidipido mirtis nuolat kybojo kaip kažkokia grėsmė.

Pagaliau Pjeras de Kubertenas sutiko, bet su viena sąlyga: dar prieš olimpines žaidynes, kurios turėjo vykti 1896 m. balandžio 4–15 dienomis, teko surengti šios distancijos mažą išbandymą.

Vasarį, taigi du mėnesiai iki olimpiados, aštuntą valandą ryto du savanoriai išbėgo iš Maratono miesto į Atėnus. Po keturių valandų galutinį tikslą pasiekė tik vienas ir tai labai nusilpęs. Praėjus dvidešimt trims šimtmečiams po legendinio Feidipido, jis nubėjo 42 kilometrus, skiriančius Maratoną nuo Atėnų.

Sporto metraščiai pirmojo naujųjų laikų maratonininko vardo neužfiksavo, tačiau nežinomas atletas įrodė, kad ši neįtikėtina užduotis yra įvykdoma. Vis dėlto iš atsargumo buvo nuspręsta sutrumpinti 42 kilometrų distanciją iki 40 km.



NUO LEGENDOS Į DABARTĮ

Visi olimpiniai maratonai, nors ir netapo legendomis, kaip Feidipido atveju, tačiau įėjo į istoriją ar sporto kronikas. Pradėsime nuo pirmųjų varžybų, po daugelio bandymų surengtų Atėnuose.

1896 m. balandžio 9 d. apie trisdešimt pakviestų į varžybas bėgikų įsikūrė Maratone, iš kur turėjo startuoti. Meteorologai rytojaus dieną numatė baisų karštį. Tad kai kurie atletai slapčiomis paliko Maratoną ir sugrįžo į Atėnus, nes nenorėjo leistis į tokią avantiūrą, kuri galėjo baigtis taip pat kaip anuomet prieš dvidešimt tris amžius.

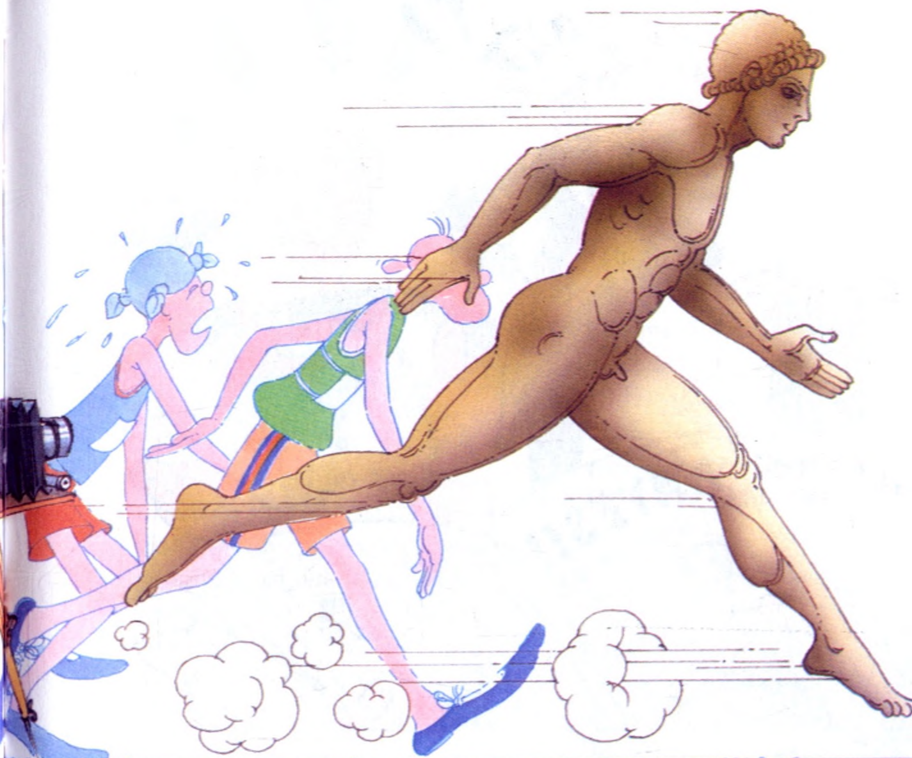
Balandžio 10 d. antrą valandą po pietų dvidešimt penki vyrai stojo į startą. Po startinio šūvio, lydimi būrio raitų karių, dviratininkų ir daugybės visokių transporto priemonių, bėgikai palengva pradėjo žygį.

Pasakojama, kad kelyje sutiktos moterys žegnojosi, nes nuogąstavo, jog viskas gali baigtis labai blogai.

Pirmąją dešimtį kilometrų varžovai bėgo vienu būriu, bet paskui prancūzas Albenas Lermiusjė, prieš kelias dienas laimėjęs bronzos medalį 1500 m lenktynėse, ėmėsi vadovauti bėgimui ir Maratono lygumoje akivaizdžiai atsiplėšė nuo kitų. Tačiau trisdešimtajame kilo-



metre visai išsisėmęs parkrito ir turėjo pasitraukti iš varžybų. Tada į priekį išsiveržė australas Flekas, olimpinis 800 ir 1500 metrų distancijų čempionas. Kai australui iki finišo liko tiktai keli kilometrai, atrodė, jog jis aiškiai nugalės, bet netikėta staigmena: pirmaujančiam bėgikui iš užnugario iššoko jaunas graikas, mažo ūgio ir niekam arba beveik niekam nežinomas.

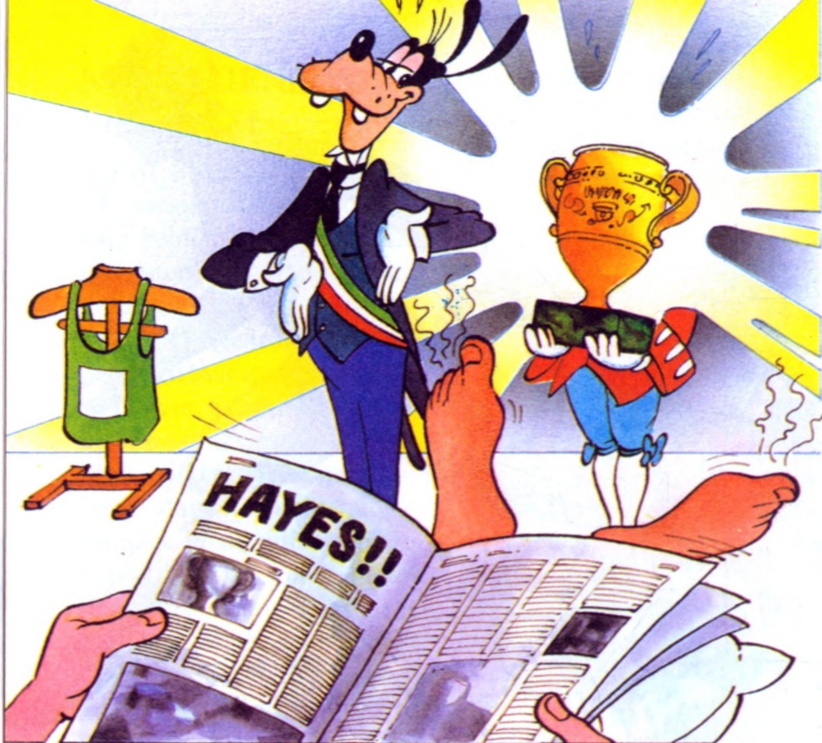


Kepinant saulei, jis veržliai pasivijo ir pralenkė Fleką, kuris pasitraukė iš varžybų.

Visi klausinėjo to netikėto nugalėtojo vardo. Tai buvo Spiridonas Louisas, mažas dvidešimt vienerių metų graikų piemuo. Stadione, kur nekantriai laukė karalius ir žiūrovų minia, stojo beveik absoliuti tyla. Paskui staiga pratrūko padūkęs nesulaikomas džiūgavimas, sutartinai išsiveržęs iš 60 tūkstančių gerklų žiūrovų, kurie sveikino Spiridoną Louisą, pergalingai įbėgusį į stadioną.

Perplėšus finišo juostelę, gaudžiant visuotinam šėlsmui, Spiridoną pakėlė ant rankų abu karaliaus sūnūs ir iškilmingai nunešė prieš valdovo tribūną.

Graikų piemuo Spiridonas Louisas įėjo į istoriją kaip ir Atėnų karys Feidipidas. Naujųjų amžių sportas ir antikos istorija po šimtmečių susitiko tarp Maratono ir Atėnų...



DRAMA

Iš olimpinio maratono istorijos mus pasiekė nemažai legendų. Šio įspūdingiausio ir garsiausio reiškinio pagrindine figūra tapo ir Italijos konditeris Doranas Pjetris. Tai atsitiko Londone 1908 m., kai į 42 195 m trasą tarp Vindzoro pilies ir Vait Sičio stadiono išbėgo penkiasdešimt šeši varžovai. Pirmasis stadione pasirodė Doranas Pjetris. Kai finišas jau buvo čia pat, kojos neišlaikė, ir Pjetris parvirto ant žemės. Tučtuojau prie jo sulėkė gydytojai suteikti pirmąją pagalbą, bet bėgikas pajėgė atsitokėti ir svyruodamas lyg po nokauto bokso rungtynėse, stengėsi įveikti likusius šešiasdešimt metrų. Tačiau kai iki finišo bebuvo dvylika metrų, jis vėl pargriuvo. Tuo metu stadione pasirodė kitas maratonininkas – amerikietis Džonas Hejesas. Vienas iš sporto teisėjų ir vienas žurnalistas (pasakojama, kad tai buvęs Artūras Konanas Doilis, Šerloko Holmso „tėvas“) užjausdami priėjo prie nelaimin-

gojo Pjetrio ir padėjo jam atsistoti, o tuo tarpu Hejesas, taip pat iš paskutinių jėgų, pamažu artėjo prie finišo. Teisėjo padedamas, Pjetris pasiekė finišo juostelę truputį anksčiau už amerikietį.

Ilgai diskutavę, teisėjai nusprendė italą diskvalifikuoti, nes jis pasinaudojęs „pašaline pagalba“, nors ir labai maža.

Šis įvykis stipriai paveikė ir žiūrovus: Anglijos karalienė užsimojo Pjetriui paskirti specialią premiją (auksinę taurę, panašią į tą, kurią laimėjo Hejesas), o vienas sporto klubas suorganizavo labai sėkmingą viešą parašų rinkimo akciją.

PUIKU, DAR KARTĄ!

Pirmas sportininkas, tapęs du kartus olimpinio maratono nugalėtoju, buvo etiopas Abebė Bikila: pirmą kartą Romoje 1960 m., o paskui Tokijuje 1964 m. Ligi šiol tik vienas vienintelis atletas, vokietis Cierpinskis, įstengė pakartoti šį pasiekimą ir iškovoti olimpinį medalį viena po kitos dviejose olimpiadose: Monrealyje 1976 m. ir Maskvoje 1980 m.



ŠUOLIAI

Šuolis į tolį

Tai sprinterių sfera. Šioje rungtyje greitis lemia, kai šuolininkas, atsispyręs į skersai įsibėgėjimo tako gulinčią lentelę, šoka tolyn. Kuo greičiau atletas bėga, tuo ilgesnis būna jo šuolis.

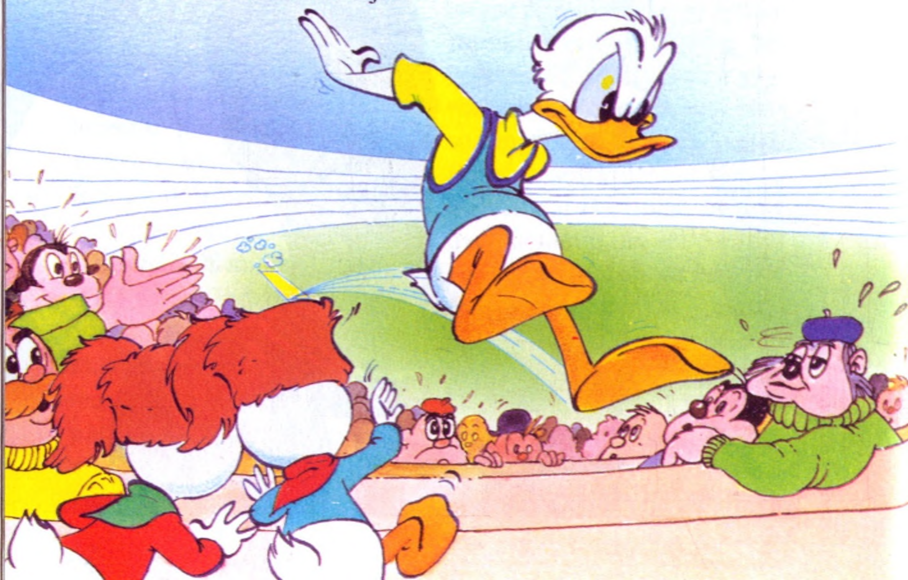
Taigi visi didieji sprinteriai gali būti ir didžiais šuolininkais į tolį, jei tik yra gerai įsisavinę techniką. O toji technika nedaug tepasikeitė nuo naujųjų laikų varžybų pradžios.

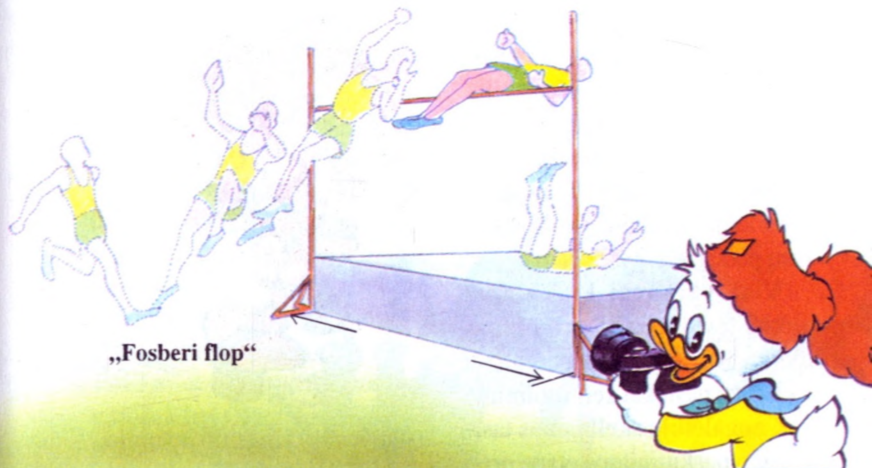
1896 m. didžiausias pasiekimas buvo 6,34 m, 1936 m. garsus amerikiečių sprinteris negras Džesė Ovensas pirmą kartą įveikė aštuonių metrų ribą (8,06 m).

Po trisdešimties metų, 1968 m., Meksikos sostinėje Mechike kitas amerikietis juodaodis Bobas Bimonas išimtinai geromis sąlygomis (techniškai tiesiog tobulas šuolis, pučiant palankiam leistinam vėjui, palankus vietovės aukštis virš jūros lygio) fantastiškai „nuskriejo“ 8,90 m. 1991 m. Maikas Pauelas pasiekė naują nuostabų rekordą – 8,95 m.

Šuolis į aukštį

Šuolyje į aukštį atletas turi peršokti tvirtos medžiagos trikampio skerspjūvio (kraštinės – 4 cm) kartelę, uždėtą ant dviejų 4 cm pločio atramų, o šios pritvirtintos prie dviejų stovų. Stovai nutolę apie 4 metrus vienas nuo kito. Sportininkas šokdamas gali paliesti kartelę, kuri sveria ne daugiau kaip 2 kilogramus, bet negali jos numesti, nes tada šuolis neįskaitomas. Už kartelės





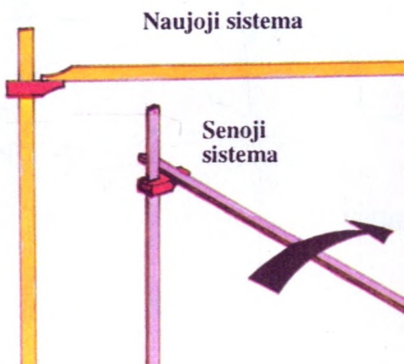
„Fosberi flop“

yra paklotas minkštas čiužinys, kad sušvelnintų kritimą.

Šios rungties vystymosi procese vienas po kito keitėsi keletas stilių. Iki 1938 m. buvo draudžiama šokti per kartelę galva į priekį. Šiandien šuolininkams į aukštį nustatyta vienintelė sąlyga: atsispirti į žemę tik viena koja; taigi salto atsispyrus abiem kojomis iš karto yra uždrausta.

Dviejų metrų aukščio riba pirmą kartą buvo įveikta 1912 m., kai amerikietis Horanas peršoko 2,01 m savitu stiliumi, kuris vėliau buvo pavadintas jo vardu. 1936 m. kitas amerikietis Olbritonas peršoko 2,07 m nauju, tobulesniu stiliumi, paskui pavadintu šoniniu bangos stiliumi. 1968 m. jo tautietis Fosberis pasiekė naują rekordą – 2,24 m visai nauja technika: peršoko per kartelę nugara. Nuo to laiko tokia technika visuotinai vadinama „Fosberi flop“.

Šuolių į aukštį istorijoje būta ir nesąžiningumo... Pavyzdžiui, 1924 m. olimpinis čempionas amerikietis Haroldas Osbornas pastūmė lazdelę arčiau stovų, kad ji tvirčiau laikytųsi ir nenukristų. Todėl paskui atramos, ant kurių dedama kartelė, įtaisomos taip, kad panašios machinacijos būtų neįmanomos.



1957 m. per vienas varžybas kai kurie sovietų šuolininkai avėjo batais su labai storais puspadžiais (4 cm). Dėl tokių puspadžių batai tapo tarsi tramplinas. Tada sporto federacija apribojo šuolininkų batų padų storį iki 1,25 cm.

Visi varžovai kiekvieną aukštį turi įveikti iš trijų bandymų. Tuo atveju, kai pergalingą aukštį pasiekia keli šuolininkai, nugalėtoju skelbiamas tas, kuriam paskutiniame etape prireikė mažiau šuolių; jei ir čia visų rodikliai vienodi, pergalė skiriama tam, kuris padarė mažiausiai klaidų; jeigu dar ir šito neužtenka, pirmenybė atiduodama tam, kuris iš viso yra įvykdęs mažiausiai šuolių, o kiti rodikliai tokie patys.

Trišuolis

Trišuolis susideda iš trijų vienas po kito einančių etapų:

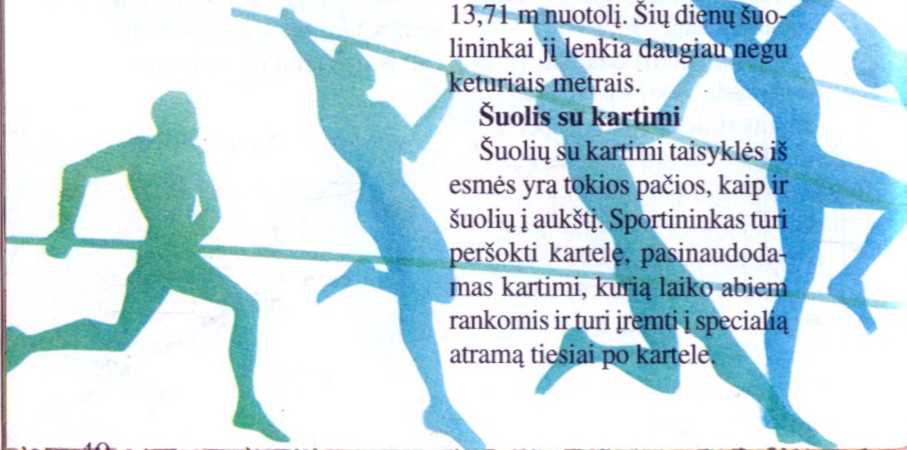


atsispyrimo, žingsnio ir šuolio. Sportininkas po atsispyrimo turi nusileisti ant tos pačios kojos (atsispyrimas), atsispirti ta pačia koja ir nusileisti ant kitos (žingsnis) ir šiąja atsispyręs, abiem kojomis nusileisti ant žemės (šuolis). Trišuolis neįskaitomas, jei atletas šuoliuodamas atsispiria į žemę „bloga“ koja.

1896 m. amerikietis Konolis tapo pirmuoju naujųjų laikų olimpiniu nugalėtoju, pasiekęs 13,71 m nuotolį. Šių dienų šuolininkai jį lenkia daugiau negu keturiais metrais.

Šuolis su kartimi

Šuolių su kartimi taisyklės iš esmės yra tokios pačios, kaip ir šuolių į aukštį. Sportininkas turi peršokti kartelę, pasinaudodamas kartimi, kurią laiko abiem rankomis ir turi įremti į specialią atramą tiesiai po kartele.



Dabartinio šuolio su kartimi beveik neįmanoma lyginti su ankstesniaisiais, ypač nuo to meto, kai buvo išrasta stiklaplasčio kartis. Iš pradžių ji buvo daroma iš tvirto, bet elastingo medžio, dažniausiai iš uosio. 1908 m. pasirodė bambukinė kartis, kuria trumpai naudotasi ir po Antrojo pasaulinio karo. 1948 m. atsirado pirmosios metalinės kartys. Pagaliau 1959 m. pasirodė kartis iš stiklaplasčio, kuri pasitarnauja kaip tikra ir veiksminga katapulta. Ji tiesiog pakeitė šios lengvosios atletikos rungties stilių.

Perėjus nuo medinės karties prie bambukinės, buvo pasiektas nuo 3,60 m (1900 m.) iki 4,35 m (1948 m.) aukštis, su metaline kartimi nuo 4,55 m (1956 m.) iki 4,70 m (1960 m.) ir pagaliau su stiklaplasčio kartimi nuo 5 m (1962 m.) iki šiandieninio daugiau negu 6,10 m aukščio.

METIMAI



Rutulio stūmimas

Rutulio stūmimas, tiksliau sakant, „metimas“ – tai sviedimas metalinio 7,257 kg rutulio kuo toliau. Stūmikas juda 2,135 m skersmens apskritime, iš kurio gali išeiti tik po stūmimo. Kad rezultatas būtų įskaitytas, rutulys turi nukristi sektoriuje, kuris platėja maždaug 40° kampu.

1896 m. geriausių rutulio stūmikų rezultatai neviršydavo 11 m, o šiandien jie siekia 23 metrus.

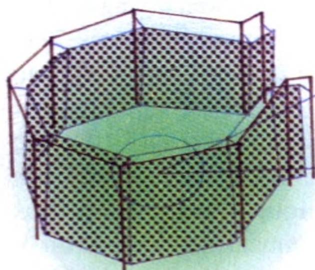
Rutulys

Kūjis

Diskas

Disko metimas

Panaudodamas išcentrinę jėgą, diskininkas, neišžengdamas iš apibrėžto 2,50 m skersmens rato, turi nusviesti diską kuo toliau. Disko svoris – 2 kg, skersmuo mažiausiai 21,3 cm, storis disko centre – 4,40 cm, pakraščiuose – 1,20 cm. Diskas turi nukristi į sektorių, kuris platėja 40° kampu. Amerikietis Alas Orteris olimpinių žaidynių istorijoje vienintelis pasiekė tokį laimėjimą – keturis kartus iš eilės tapo disko metimo čempionu: 1956 m. Melburne, 1960 m. Romoje, 1964 m. Tokijuje ir 1968 m. Mechike. Baigęs aktyviai sportuoti, Orteris paskui vėl įsijungęs į varžybas, turėjo didžiulę galimybę tapti nugalėtoju ir Maskvos olimpiadoje 1980 m., tačiau kai kurios šalys atsisakė joje dalyvauti.



Kūjo metimo apskritimas



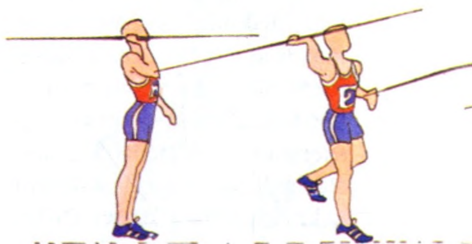
Geriausi diskininkai šiandien sviedžia įrankį toliau negu 70 m; 1916 m. jie tenumesdavo 48 m.

Kūjo metimas

Kūjo metikas, norėdamas nusviesti įrankį kuo toliau, ir čia turi išnaudoti išcentrinę jėgą. Kūjis – tai geležinis rutulys, pritvirtintas prie plieninio 1,22 m ilgio lyno (rutulys su lynu sveria 7,26 kg). Kaip ir stumiant rutulį, kūjis metamas iš 2,136 m skersmens apskritimo, kuris dar aptvertas apsauginiu tinklu, kad atsitiktinės klaidos atveju nenukentėtų teisėjai ar žiūrovai. Kūjis, kaip ritulys ir diskas, metamas į 40° platėjantį sektorių. Metimai siekia iki 80 metrų. todėl galvojama padidinti kūjo svorį arba sutrumpinti lyną, kad įrankis taip toli neskrietų.

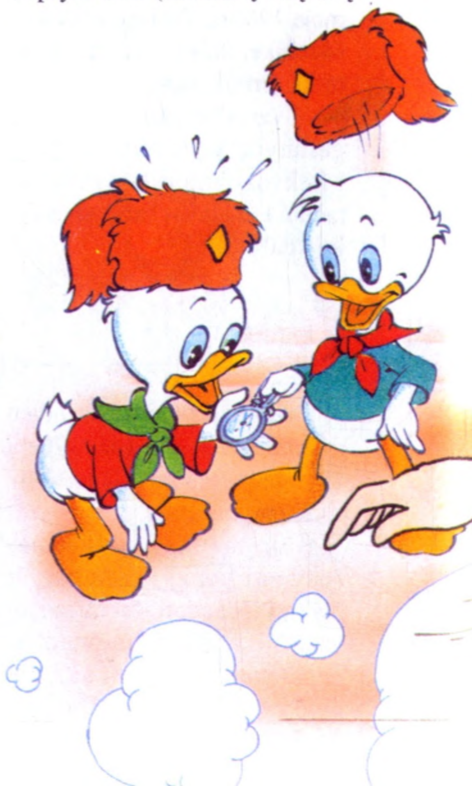
Ieties metimas

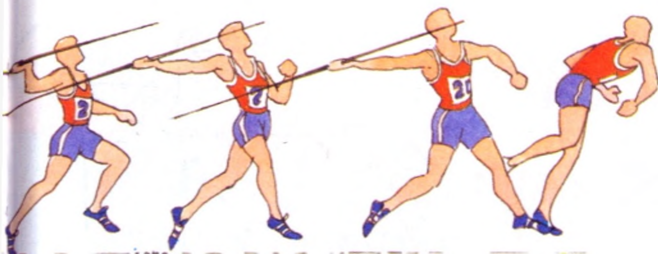
Medinė arba iš lengvo plastiko padaryta ietis turi 2,70 m ilgio ir sveria 800 g. Svorio centras turi būti pirmoje ieties dalyje, t.y. už 0,80–1,10 m nuo smaigalio, kad sviesta ietis įsmigtų į žemę. Nustatytas maksimalus ietininko įsibėgėjimo nuotolis – iki 36,50 m. Ietis metama viena ranka, pakelta virš peties. Metimas neįskaitomas, jeigu ietis nukrinta už nustatyto sektoriaus ribų arba nė kiek neįsminga į žemę. Geriausi ietininkai nusviedžia įrankį beveik 96 m, todėl ir čia, kaip ir kūjo, o greitai ir disko metimuose, teks riboti nuotolį.



MOTERYS VYRŲ NEPASIVYS, BET...

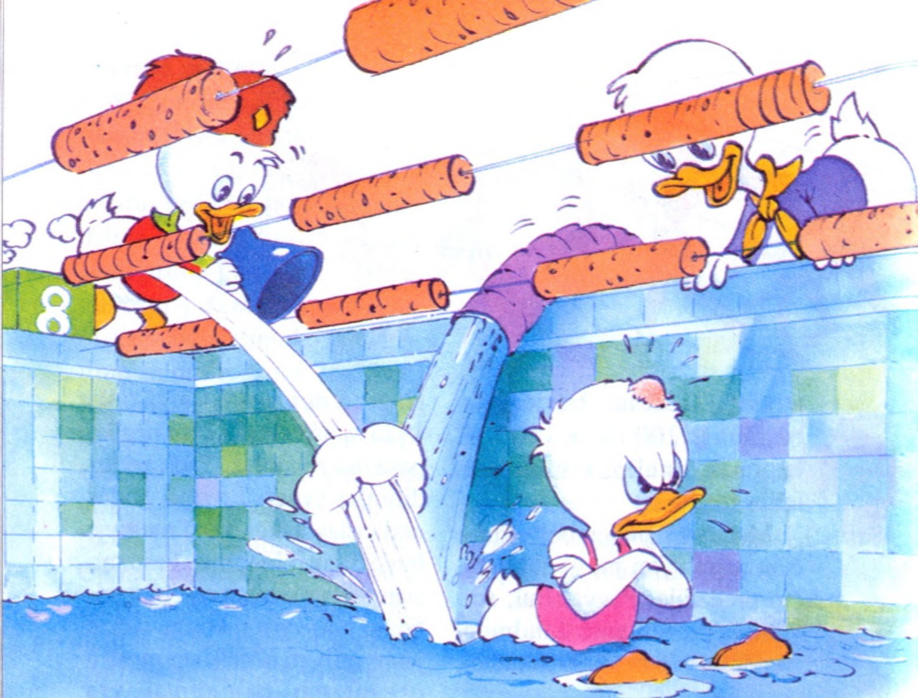
Moterų lengvoji atletika olimpinėje programoje pirmą kartą pasirodė 1928 m. Amsterdame. Moterys išbandė jėgas beveik visose vyrų rungtyse, išskyrus 3000 m kliūtinį bėgimą, šuolį su kartimi ir kūjo metimą; vyrų 110 m barjerinį bėgimą atitinka moterų 100 m barjerinis bėgimas. Nuo 1984 m. jos dalyvauja visose rungtyse, kurios anksčiau buvo vien vyrų, būtent: maratonas, ėjimas, 5000 m ir 10 000 m bėgimas, 400 m barjerinis bėgimas. Moterų daugiakovė susideda iš septynių rungčių ir vadinasi septynkovė (šuoliai į tolį ir į





aukštį, 100 m barjerinis bėgimas, 200 m ir 1500 m bėgimas, rutulio stūmimas ir ieties metimas).

Moterys šiandien bėga greičiau negu vyrai mūsų šimtmečio pradžioje. Pavyzdžiui, sovietų reprezentantė Liudmila Bragina 1976 m. 3000 m nubėgo per 5 min. ir 17,1 sek., o iki 1926 m. toks buvo vyrų bėgikų pasaulio rekordas. Tada rekordininko švedo Edvino Vidės geriausias laikas šioje rungtyje buvo 5 sek. blogesnis. Pastaraisiais metais moterų rekordai priartėjo prie vyrų rekordų, tačiau jiems prilygti negali, nes moterų organizmo pajėgumai yra kitokie negu vyrų.



PLAUKIMAS

Plaukimo antikinėse olimpinėse žaidynėse nebuvo. Ši disciplina senovėje laikyta karinio treniravimo papildymu ir teigiamai veikiančia fizine mankšta, bet ne tiek vertinama, kad būtų rengiamos varžybos.

Mūsų protėvių nuopelnas, kad nuo to laiko, kai įvyko pirmosios olimpinės plaukimo varžybos (vyrų – 1896 m., moterų – 1912 m.), plaukimas pateko tarp įtempčiausių sporto šakų, kurias seka daugybė žiūrovų. Per visas dideles oficialias varžybas baseinas turi atitikti šias normas: **ilgis** – mažiausiai 50 m; **plotis** – mažiausiai 21 m; **gylis** – 1,80 m (olimpinėms žaidynėms); **takai** – baseinas padalytas į 8 takus, kiekvienas 2,50 m pločio, jie pažymėti ženklais, plūduriuojančiais vandens paviršiuje, ir spalvotomis linijomis baseino dugne; **vanduo** – gali būti gėlas arba sūrus, bet jo temperatūra jokiu būdu neturi būti žemesnė kaip +24°.

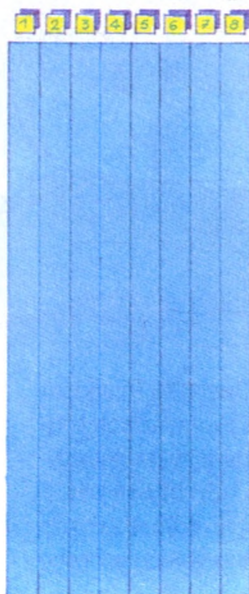
Be penkiasdešimtmetrinių baseinų, yra taip pat 25 m ir 33,33 m baseinų, kurie plau-

kikams pravartesni, nes juose būna daugiau apsisukimų (vieno apsisukimo dėka galima laimėti pusę sekundės, nes sportininkas atsispiria į baseino sienelę). Todėl nuo 1957 m. pripažįstami tik tie rekordai, kurie pasiekiami penkiasdešimtmetriniuose baseinuose.

LAIKO MATAVIMAS

Per stambias varžybas laikas fiksuojamas elektroniniais įtaisais tūkstantosiomis sekundės dalimis. Trečiasis dešimtainis skaičius neturi reikšmės galutiniam rezultatui ar rekordui (jie žymimi šimtosiomis sekundės dalimis), tačiau yra svarbus nustatant plaukiko užimtą vietą. Vadinasi, jei du plaukikai toje pačioje distancijoje pasiekė 58,405 ir 58,407 sek. rezultatą, užrašomas vienodas laikas (būtent 58,40 sek.), bet užimta vieta bus skirtinga.

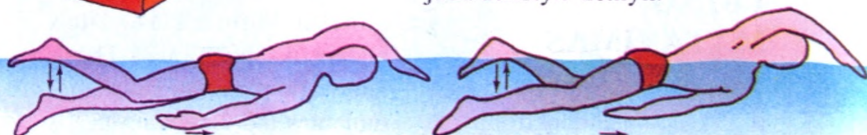
Modernios laiko matavimo sistemos dėka jau nebebūna protestų, kurie kildavo kitais būdais fiksuojant finišą. Dabar kiekvieno plaukiko laikas matuojamas individualiai; juk jis pats paleidžia ir sustabdo chronometrą nušokdamas nuo bokštelio ir finiše paliesdamas baseino sienelę.



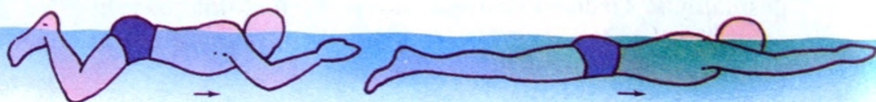




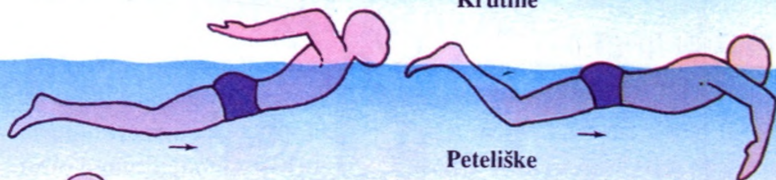
Laisvas stilius. Plaukiant šiuo būdu, gali panaudoti patogiausią techniką; iš tikrųjų efektyviausias stilius yra kraulis; su tuo sutinka visi laisvo stiliaus plaukikai. Čia plaukikas juda į priekį pasinėręs ir išsitiesęs, rankos pakaitomis iškeliamos iš vandens ir vėl į jį panardinamos, o ištiestos kojos juda aukštyn–žemyn.



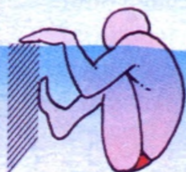
Kraulis



Krūtine



Peteliške





Nugara

STILIAI

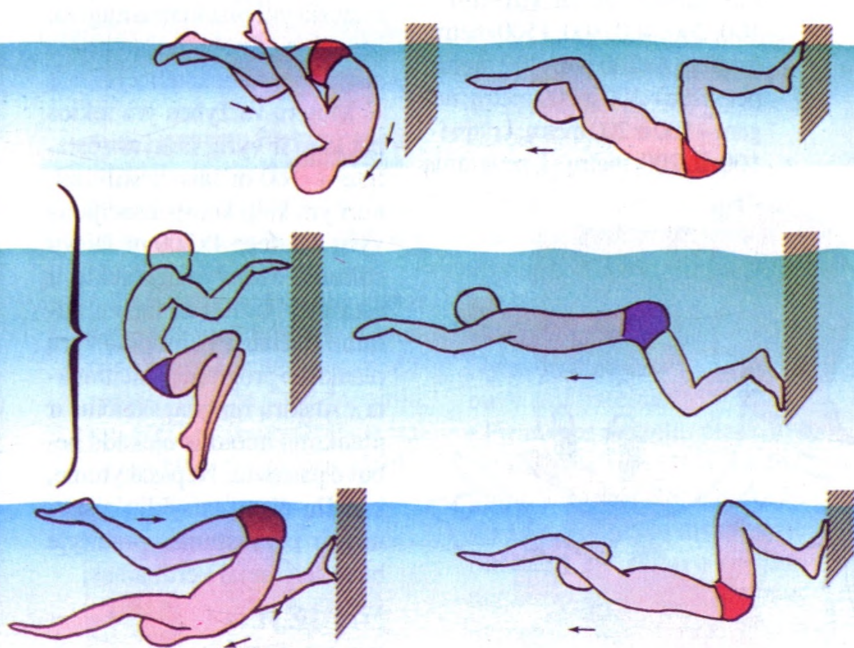
Plaukimo varžybose plaukiama keturiais būdais arba stiliais: laisvu, krūtine, peteliške ir nugara.

Krūtine (brasas). Plaukiant šiuo stiliumi, rankos ir kojos juda simetriškai ir vienodu tempu, panašiai kaip iriasi varlė.

Peteliškė. Šį stilių sugalvojo vokietis Erikas Rademacheris,

kuris 1926 m. išnaudojo negriežtas plaukimo krūtine taisykles ir šia technika paspartino judesius, labai panašius į šiandienykščius. Dabar plaukikas abiem rankomis tuo pačiu metu pasiiria į priekį ir vėl jas užpakalyje panardina į vandenį. Kojų judesiai turi būti vienalaikiai.

Nugara. Plaukdami šiuo stiliumi, sportininkai turi gulėti aukštielninki per visą distanciją. Iš tiesų tai kraulis plaukiant ant nugaros. Tai vienintelė rungtis, kada, skirtingai nuo kitų stilių, startuojama tiesiog vandenyje; plaukiant kitais stiliais, startuojama šuoliu į vandenį nuo starto bokštelių, pastatytų ant baseino galo.



„Greičiausias" plaukimo stilius neabejotinai yra kraulis, po jo eina peteliškė, plaukimas nugara ir galų gale krūtine. Čia parodomi trijų stilių laiko skirtumai lyginant su krauliu 100 m distancijoje:

peteliške – apie 4,5 sek. lėčiau;

nugara – daugiau negu 7 sek. lėčiau;

krūtine – apie 13 sek. lėčiau.

ATSKIROS RUNGTYS

Šiuo metu pasaulio rekordai fiksuojami 17-oje tiek vyrų, tiek moterų rungčių. Jos yra olimpinių žaidynių, pasaulio ir Europos pirmenybių programose; išimtį sudaro tik 800 m laisvu stiliumi vyrams, 1500 m laisvu stiliumi moterims ir vyrų estafetė 4×400 m.

Taigi vyrų varžybose yra: plaukimas laisvu stiliumi – 100, 200, 400, 800, 1500 metrų, estafetė 4×200 ir 4×400 metrų; peteliške – 100 ir 200 metrų; nugara – 100 ir 200 metrų; krūtine – 100 ir 200 metrų. Į programą įtraukta dar trys rungtys (individualus plaukimas – 200 m, 400 m ir estafetė 4×100 m), kur plaukiama visais keturiais stiliais, po kiekvieno 50 ar 100 metrų keičiant vieną stilių kitu. Šiose varžybose stilių kaita rikiuojasi tokia eile: peteliške, nugara, krūtine, laisvas stilius, o estafetėse: nugara, krūtine, peteliške ir laisvas stilius. Visai suprantama, kodėl estafetėse pirmiausia yra plaukiama nugara: juk šiuo atveju neįmanoma startuoti nuo bokštelio.



Moterų varžybos yra tokios pat kaip ir vyrų, išskyrus estafetę 4×100 m laisvu stiliumi, kuri yra kaip kompensacija už vyrų estafetę 4×200 m laisvu stiliumi. Moterys neplaukia ir estafetės 4×400 m laisvu stiliumi (tačiau ir į olimpinę vyrų plaukimo programą ji neįtraukta). Atskirų rungčių skaičius ir plaukimų nuotolis niekada nebuvo pastovūs. Nepasakytume, kad šių dienų taisyklių aiškumas ir paprastumas praeityje buvo teigiamai vertinamas.

DIDIEJI PRADININKAI

• Pirmoji mūsų turima žinia apie plaukimo varžybas yra iš 460 m. po Kr. Vienas galų-romėnų poetas iš Lugdunumo (dabartinis Lionas) aprašo barbarų žaidynes, paminėdamas, kad he-





rulai (germanų barbarų gentis) nugalėjo visose bėgikų varžybose, hunai pirmavo ieties metime, o frankai buvo stipriausi plaukimo lenktynėse.

• Pirmoji šalis, kur plaukimas buvo laikomas ugdymo ir sporto priemone ir net buvo sudarytos taisyklės – tai Japonija; ten 1603 m. imperatoriaus įsakymu buvo rengiamos plaukimo varžybos tarp mokyklų. Jos vyksta beveik keturis šimtmečius ligi šiol. Turbūt todėl japonų plaukikai dažnai pasiekia pasaulinį lygį.



• Nors šiandien anglai neužmiršta savo „aukso amžiaus" metų, kai ryškiai pirmavo, bet vis tiek turi teisę vadintis „naujųjų laikų plaukimo tėvais". Ir pirmosios varžybos „ant vandens" įvyko Londone, kur 1837 m. jau buvo šeši baseinai!

• Pirmosios pasaulio plaukimo pirmenybės surengtos Australijoje, Sidnėjuje, 1846 m. vasario 14 d. 440 jardų distancijoje (402,336 m). Laisvu stiliumi nugalėjo Viljamas Redmanas, nuplaukęs per 8:43 min. Jis yra apskritai „pirmasis plaukimo nugalėtojas".

• Pirmąjį rekordą, apie kurį turima patikima žinia, pasiekė anglas Vinstonas Kooulis, 1871 m. nuplaukęs 100 jardų (91,438 m) per 1 min. 15 sek.

NUO PLAUKIMO KRŪTINE PRIE „OVERO“

Kai plaukimas įsitvirtino kaip sporto šaka, visi sportininkai stengėsi plaukti kuo greičiau. Tada pradėjo studijuoti visas galimas rankų ir kojų judesių kombinacijas, kad tik būtų pasiektas didžiausias greitis. Apie 1830 m. iš esmės buvo plaukiama tik pagrindiniu stiliumi – krūtine.

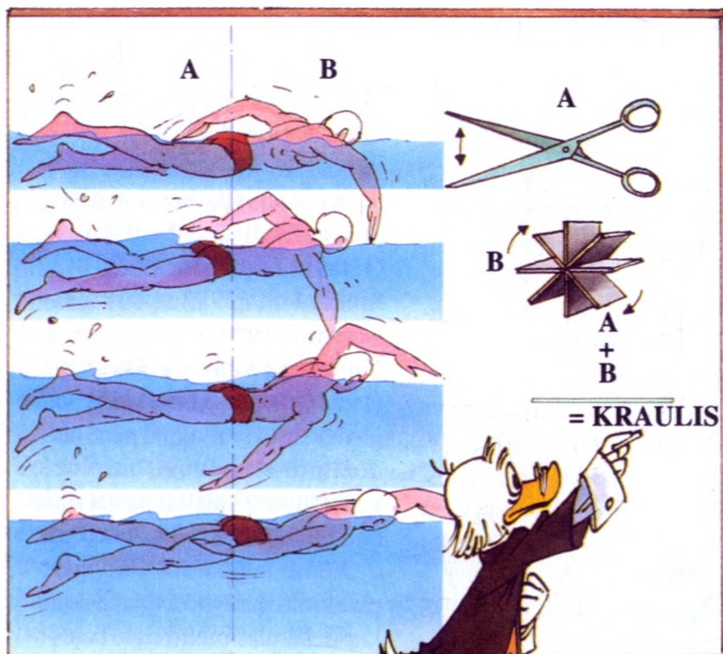
1840 m. atsirado naujas stilius – „angliškas plaukimas šonu“: plaukikas yrėsi į priekį gulėdamas ant šono, rankas judino kaip plaukdamas krūtine, tačiau kojomis darbavosi it žirklėmis.

1855 m. vėl atsirado naujas stilius, perimtas iš Australijos čiabuvių. Tai plaukimas šonu, iškeliant rankas („single over arm side stroke“). Tačiau į atmintį jis įstrigo sutrumpintu pavadinimu „overas“.

Pirmą kartą naujųjų laikų plaukimo istorijoje plaukikas išdrįso iškelti rankas virš vandens, darbuotis lyg irklu. Svarbiausia – pasiekta puikių rezultatų.

„Overas“ daug metų per varžybas buvo vienas mėgstamiausių plaukimo stilių, nors bergždžiai mėginta jį pakeisti.





NUO „OVERO“ PRIE KRAULIO

1875 m., kelionės po pietinę Afriką metu, plaukikas krūtine anglas Džonas Tradženas pastebėjo ypatingą čiabuvių plaukimo stilių: jie mesdavo rankas į priekį, iškeldami jas virš galvos. Tradženas šiuo nauju stiliumi plaukė grįžęs į Didžiąją Britaniją ir pavadino jį savo vardu „tradženu“.

1902 m. garsūs australų plaukikai Ričardas ir Sidnėjus Kevilai Europoje, o vėliau JAV pademonstravo specifinius judesius. Tai buvo 70 metų tyrimų rezultatas. Kevilai paliko tuos pačius rankų judesius kaip ir „tradženo“ stiliaus, bet kojų judesius pakeitė kojų švytavimais.

„They crawl over the water!“ (šliaužia vandeniu) – sušuko vienas žiūrovas pirmojo demonstravimo metu. Taip atsirado „kraulis“, plaukimo stilius be esminių pakeitimų viešpataujantis visuose pasaulio baseinuose iki šios dienos.

50 METRŲ, TIKTAI 50!

Tik 1958 m. kongrese Melburne Tarptautinė federacija nutarė, kad pasaulio rekordais pripažįstami rezultatai, pasiekti tik penkiasdešimties metrų arba penkiasdešimt penkių jardų (50,29 m) ilgio baseinuose. Dėl šito nutarimo buvo anuliuota daug ankstesnių rekordų ir taip pabaigta maišatis, kuri egzistavo vieną šimtmetį.

1892 m. britai pripažino rekordus visų išmatavimų baseinuose: 20 jardų (18,29 m), 33 jardų (30,50 m) arba 40 jardų (36, 58 m).

Atėnų olimpinėse žaidynėse 1896 m. plaukimo varžybų vieta buvo parinkta tiesiog audringuose jūros vandenyse prie Pirėjos. Paryžiaus olimpiadoje 1900 m. lenktyniauta tekančiame Senos upės vandenyje 100 m ilgio plote. Tokio pat ploto vandenys buvo ir paskesnėse olimpinėse žaidynėse Sent Lujise (1904 m.), Londone (1908 m.), Stokholme (1912 m.) ir Antverpene (1920 m.). Vėlesnėse olimpinėse žaidynėse Paryžiuje (1924 m.) plaukimo varžybos pirmą kartą surengtos penkiasdešimtmetriniame baseine, kuris buvo specialiai pastatytas tam tikslui ir turėjo kelis takus.

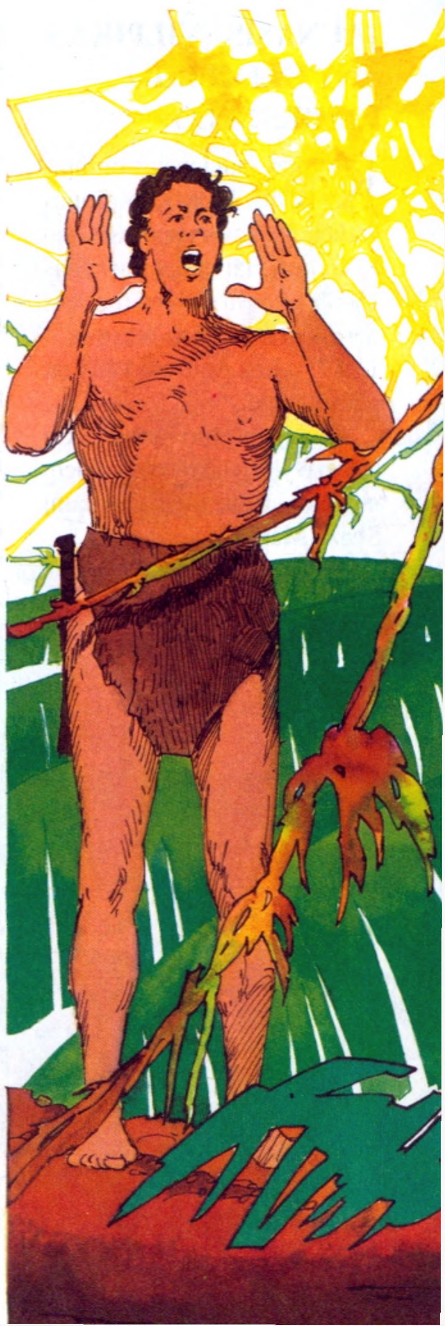
Nuo to laiko visos olimpinės plaukimo varžybos vyksta penkiasdešimties metrų ilgio baseinuose su atitinkamais takais.



TARZANAS PERŽENGĖ VIENOS MINUTĖS RIBĄ

1922 m. liepos 9-oji – istorinė plaukimo data. Pirmą kartą žmogus 100 m laisvu stiliumi nuplaukė greičiau nei per vieną minutę. 100 jardų ilgio baseine Alamedoje amerikietis Džonas Veismiuleris sustabdė chronometrą, pasiekęs anuomet neįtikėtiną laiką 58:6. Prisiminkime, kokiomis sąlygomis tatai pasiekta: vanduo tada buvo nešildomas, nebuvo cheminių priemonių, sutankinančių vandenį, baseinai buvo ne tokie gilūs, dar neegzistavo takų žymėjimas ant dugno, pagaliau ištisinis maudymosi kostiumas, kuriuo vyrai tuomet vilkėdavo vietoj dabartinių trumpų glaudžių, gerokai sumažindavo greitį.

Mūsų laikais geriausi laisvo stiliaus plaukikai tokio ilgio distancijoje sugaišta beveik dešimt sekundžių trumpiau; netgi stipriausios moterys šiame nuotolyje pralenkia Veismiulerį geromis trimis sekundėmis. Tačiau nors Džono Veismiulerio rekordai buvo pralenkti, jis vis tiek liks vienas didžiausių kovotojų sporto istorijoje dėl savo neužmirštamo Tarzano vaidmens, kurį su dideliu pasisekimu atliko dvylikoje filmų.



JAUNASIS ŠVILPIKAS ANT OLIMPINIO PJEDESTALO

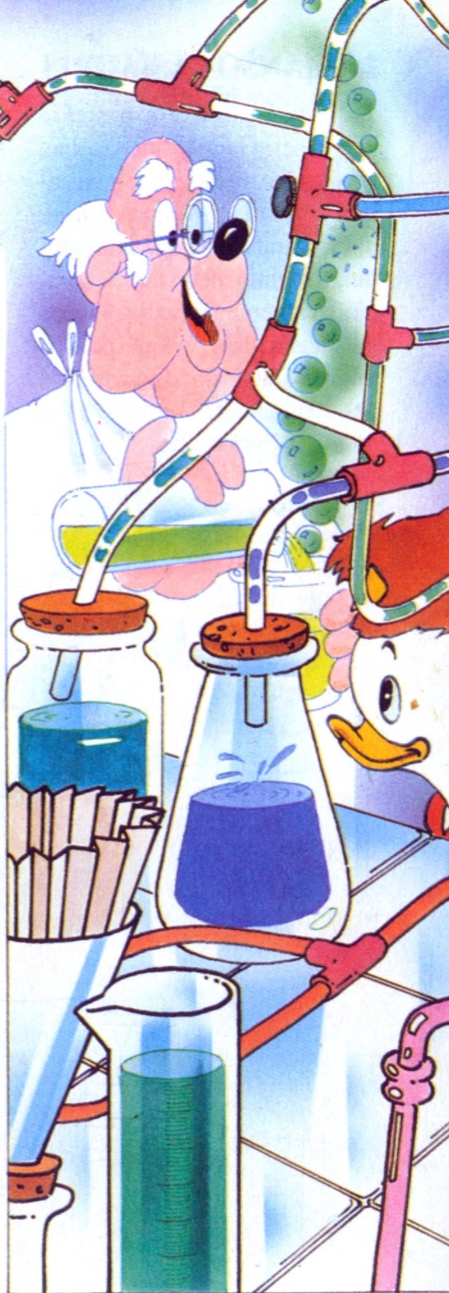
Kol kas jauniausias olimpinis plaukimo čempionas yra keturiolikmetis japonas Kisuo Kitamura, laimėjęs varžybas 1500 m. laisvu stiliumi (pasiekdamas ir olimpinį rekordą – 19:12:4) Los Andželo 1932 m. olimpiadoje.

Jaunajam japonų švilpikui tada pavyko įveikti gerais dviem metais vyresnį savo tėvynainį Shazą Makiną..

NEPRALENKIAMAS REKORDAS

„Čempionų čempionė" yra danė Raguhilda Hveger. Nuo savo pirmojo rekordo 1936 m. vasario 2 d. iki paskutiniojo 1942 m. balandžio 19 d. ši jauna danė pasiekė 39 pasaulio rekordus, plaukdama laisvu stiliumi. Joks plaukikas, jokia plaukikė tokios sėkmės niekada nesulaukė ir iš tiesų jau niekada jos nepralenks ar jai neprilygs, kadangi po 1948 m. buvo panaikintos 37 rungtys, iš jų 24 vien 1969 m. per vadinamąjį „didįjį valymą".





GĖLAS VANDUO, JŪROS VANDUO... „SLIDUS“ VANDUO

Kadangi jūrų vanduo yra tankesnis, jis labiau kelia negu gėlas ir padeda plaukikams. Todėl tomis pačiomis sąlygomis jūroje pasiekti rezultatai visada aukštesni negu baseinuose. Labai sūri Viduržemio jūra teikia plaukikams daug pranašumų, o Baltijos jūra nelabai sūri, ir plaukikai čia tokių pranašumų neturi.

Tarptautiniame kongrese Romoje 1960 m. japonai pasiūlė, kad rekordai būtų įskaitomi tik gėlo vandens baseinuose. Pasiūlymas buvo perduotas tyrimo komisijai, kuri jį pripažino teisingu. Bet kadangi nėra nutarimo, kad, pasiekus rekordą, būtina atlikti vandens analizę, dažnai į baseiną slapčia pridedama apsukrių tyrinėtojų išrastų cheminių medžiagų. Šitos medžiagos turi vandenį padaryti „slidesnį“ ir tokiu būdu sudaryti galimybę pasiekti geresnių rezultatų.

LAMANŠO SĄSIAURIS

Ne visi plaukikai pasiekia didelių laimėjimų baseine, klasikinėse distancijose ir nustatytu stiliumi. Ir jūrų sąsiauriai, upės, ežerai dažnai suteikia įspūdingų reginių, netgi labiau kurstančių žmonių fantaziją. Vienas garsiausių tokių įvykių – plaukimas per Lamanšo sąsiaurį, jūros sąsmauką, kuri skiria Angliją nuo likusios Europos.

NUO VEBO...

1875 m. rupjūčio 24 d. Britų prekybos laivyno karininkas kapitonas Metjusas Vebas pirmą kartą perplaukė 33 km pločio Lamanšo sąsiaurį iš Duvro (Anglija) į Kalė (Prancūzija) per 21 val. 45 min.

Po to buvo daugybė nesėkmingų bandymų ir tik po trisdešimt šešerių metų šis pasiekimas buvo pakartotas. 1911 m. rugsėjo 6 d. kitas Britanijos pilietis Tomas V. Berdžesas sėkmingai užbaigė savo bandymą, bet šį kartą plaukė nuo Prancūzijos kranto. Kapitonas Vebas be atvangos ieškojo vis naujų nuotykių, kol 1883 m., mėgindamas perplaukti Niagaros krioklį, žuvo.



...IKI EDERL

1926 m. prisidėjo dar vienas didžiulis pasiekimas. Amerikos čempionė Gertrūda Ederl, startavusi iš Ka–Gri–Neso po varginančio plaukimo pasiekė Anglijos pakrantę per 14 val. 34 min.

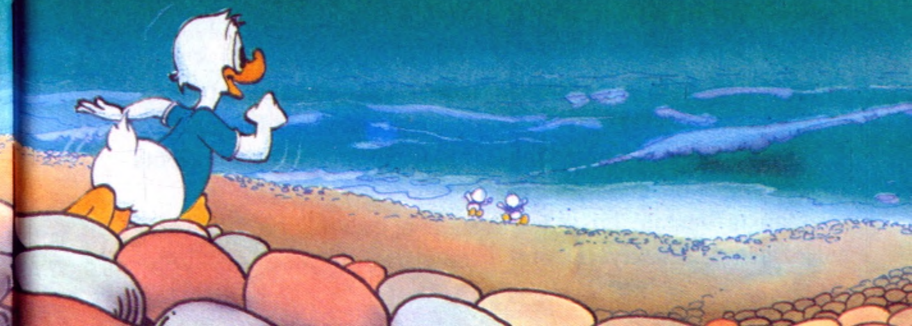
Ji buvo pirmoji moteris, perplaukusi Lamanšą. Prieš ją tai pavyko tik penkiems plaukikams, nors nesėkmingų bandymų buvo šimtai. Jos sekėjų akyse šis „didvyriškas žygis“ tapo klasikiniu plaukimo įvykiu. 1958 m. sąsiauris įveiktas šimtus kartų, o šiandien geriausi plaukikai įstengia Lamanšą nugalėti netgi dukart vienu užmoju. Pirmą kartą taip padarė 1961 m. argentinietis Antonijus Albertandas per 43 val. ir 10 min. 1985 m. naujazelandietis Filipas Rašas pasiekė rekordą: perplaukė sąsiaurį į ten ir atgal per 17 val. ir 56 min.

Kol kas aukščiausias rezultatas priklauso amerikiečiui Penui Dynui (1978 m.) – 7 val. 40 min. Vienuolikmetis anglas Tomas Gregoris yra jauniausias Lamanšo nugalėtojas, o jo šešiasdešimt septynerių metų tėvynainis Bertramas Betas – seniausias.

„JŪRŲ SĄSMAUKOS“

Plaukikai visada nepaprastai domėjosi Lamanšo sąsiauriu, bet ne tik ši viena „jūrų sąsmauka“ juos vilioja. 1947 m. anglas Tomas Blaueris pirmas perplaukė Šiaurės sąsiaurį, skiriantį Airiją nuo Škotijos. 1966 m. indui Mihirui Genui pavyko įveikti pirmiausia Polko sąsiaurį tarp Indijos ir Šri Lankos, paskui Gibraltaro, Dardanelų sąsiaurius ir pagaliau Panamos kanalą.

Kiti klasikiniai pavyzdžiai – tai pakartojami sėkmingi plaukimai per Gibraltaro sąsiaurį ir Katalinos sąsmauką, kuri skiria Katalinos salą nuo Kalifornijos.



FUTBOLAS



Futbolo pradininkais visų pripažįstami anglai, kurie pirmiausia nustatė taisykles, kaip žaisti šį kolektyvinį plačiausiai paplitusį ir pasaulyje labiausiai žiūrimą žaidimą. Tačiau nuomonės skiriasi, kai norima nustatyti, kas jį pradėjo žaisti pirmieji, nes šių laikų futbolui giminingų žaidimų būta daug.

Iš jų futbolui, be abejo, artimiausias „florentiškas futbo-



las", pirmas kamuolio žaidimas, kuris jau nuo XV a. vidurio turėjo rimtai nustatytas taisykles ir organizaciją.

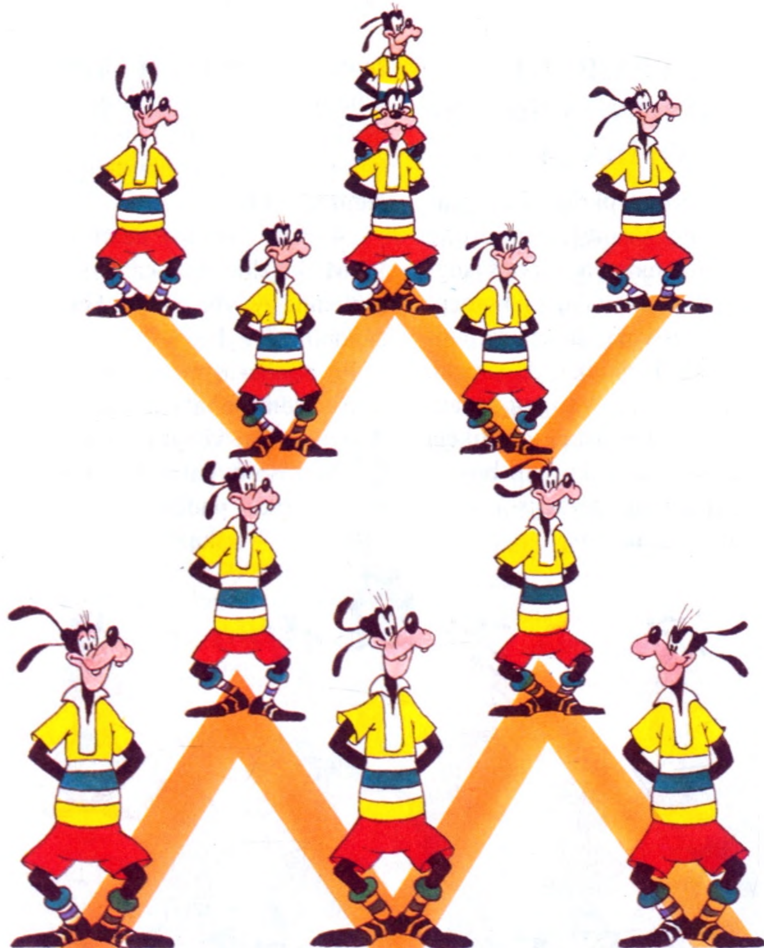
Kiekvieną komandą sudarė 25 žaidėjai, išsidėstę plačioje aikštėje nustatyta tvarka: 15 žaidėjų pirmoje linijoje, 3 – antroje, 4 – trečioje ir 3 – užpakalyje. Taigi pirmoji žaidimo sistema tada buvo 3–4–3–15. „Florentiškas futbolas" buvo žaidžiamas iki 1750 m. ir visada pasižymėjo atkaklia ir kieta kova.



TAI JAU VADINAMA TRADICIJA!

Nuo XVIII a. pradžios anglų mokyklose imta kultivuoti šis labai mėgstamas sportas. Tačiau nesant griežtų taisyklių, radosi įvairiausių variantų, dėl to dažnai kildavo ginčų. 1863 m. spalio 26 d. Londone „Freemason's Tavern" užeigoje susirinko septynių komandų vadovai ir susitarė dėl „oficialių taisyklių, būtinų žaidimo reguliavimui". Taip gimė naujoviškasis futbolas. Po keliolikos metų, 1880 m., aikštėse pasirodė klasikinės sudėties komandos, tokios, kokios gyvavo visame pasaulyje dešimtis metų: vartininkas, du gynėjai, trys saugai ir penki puolėjai.

Skelbiant komandų sudėtis ar žurnalistų reportažuose ši schema naudojama ir šiandien, nors dabar nė viena komanda aikštėje neišsidėsto pagal klasikinę schemą, vadinamą „2–3–5".



1930: ATSIRANDA REVOLIUCINĖ SISTEMA „WM“

1925 m. FIFA (Tarptautinė futbolo federacija) nutarė pakeisti nuošalės taisyklę. Iki tol taisyklės reikalavo, kad tarp puolėjo ir vartų linijos būtų bent trys varžovo žaidėjai. Pagal naują nutarimą užteko ir dviejų. Puolėjams šis pakeitimas buvo labai parankus, o gynėjams sukėlė naujų rūpesčių. Kad naujoji taisyklė būtų kuo geriau išnaudota, anglų „Arsenalo“ komandos šefai 1930 m. sugalvojo naują žaidimo taktiką, vadinamą „WM“, kuri sukėlė stadionuose didelį sąmyšį.

1953: VEMBLIO STADIONE SPROGSTA BOMBA „4–2–4“

1953 m. lapkričio 23 d. garsiajame Vemblio stadione Vengrija rungtynėse prieš Angliją pritaikė revoliucinį komandos išdėstymą: du centro puolėjai, du kraštiniai, du saugai, keturi gynėjai. Vengrai panaudojo visiškai naują ir netikėtą žaidimo būdą, kuriam būdingi staigūs perbėgimai, tad anglus, žaidusius pagal seną „WM“ schemą, varžovai tiesiog išblaškė. Aikštės šeimininkai patyrė pirmą tokį stambų pralaimėjimą – 3:6.

„4–2–4“ sistema nustūmė „WM“ į atsiminimų karalystę: asmeninė gynyba buvo pakeista zonine gynyba.

Po penkerių metų per pasaulio čempionatą Švedijoje Brazilija šiai vengrų išrastai, žiūrovams patraukliai taktikai padėjo galutinį tašką.



1960: IŠ ITALIJOS ATEINA „KATENAČIO“

Kadangi visos komandos daugiau ar mažiau sėkmingai naudojo išsidėstymą „4–2–4“, gynėjai pradėjo ieškoti naujos žaidimo taktikos. Apie 1960 m. Milano „Interas“ treneris Elenijus Erera sugalvojo savotišką gynybinę sieną, itališkai – „katenačio“, į kurią atsitrenkė visos varžovų atakos. Šioje schemoje atsirado naujas žaidėjo tipas – „libero“ (anksčiau taip pat vadintas ir „valytoju“, arba laisvu žaidėju, nevaržomu griežtai apibrėžtų gynybos užduočių). „Katenačio“ schema yra tokia: trys puolėjai, du saugai, keturi gynėjai, o už jų – „libero“, kuris neturi užduoties asmeniškai saugoti varžovo žaidėją – jam pavesta „valyti“ visą gynybinį plotą, užkaišioti atsiradusias spragas ir kebliais atvejais pagelbėti savo komandos draugams.

„Katenačio“ ir „libero“ įdiegė iki tol nematytą žaidimo braižą, pagrįstą greitomis kontratakomis, efektyvia gynyba, tačiau nelabai patrauklų žiūrovams, nes rungtynės pernelyg dažnai baigiasi be įvarčių arba minimaliu jų skaičiumi.



ATEINA „4–3–3“ IR IŠLAISVINA LAISVĄ ŽAIDĖJĄ (LIBERO)

Ieškojimas kompromiso tarp atakuojančios sistemos „4–2–4“ ir daugiau ar mažiau gynybinės „katenačio“ atvedė prie naujos žaidimo schemos, kurią šiandien naudoja beveik visos didžiosios komandos: „4–3–3“.

Trys puolėjai, trys saugai, trys gynėjai ir garsusis „libero“, laisvesnis negu bet kada. Visada pasirengęs padėti savo gynėjams, tad tam tikra prasme tapo dominuojančiu komandos žaidėju, greitai ir dažnai atliekančiu reidus prie varžovų vartų.

Nors „libero“ atsirado Italijoje, bet ryškiausias jo atstovas buvo vokietis Francas Bekenbaueris, dėl savo nepaprastų sugebėjimų pramintas „kaizeriu“, atseit „imperatoriumi“.



SOCCER

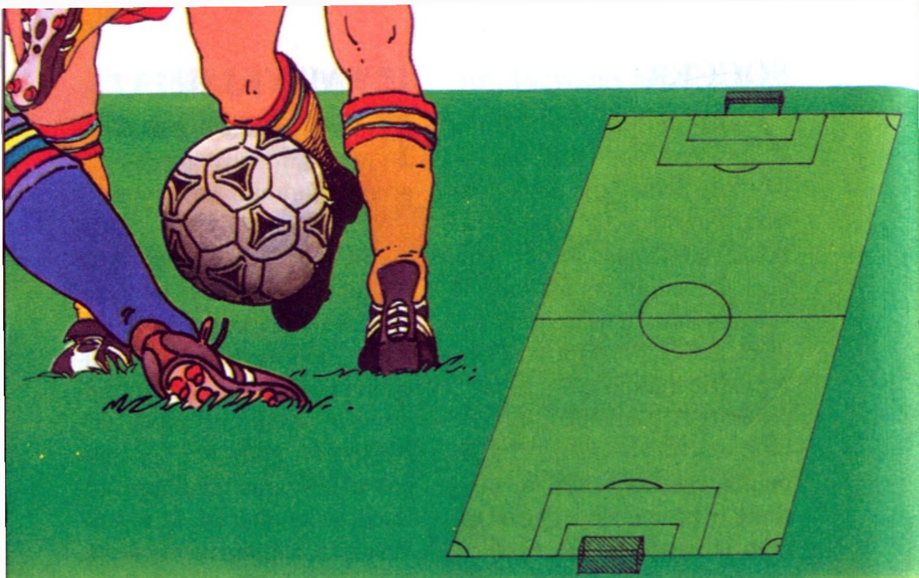
Žodis „futbolas“ yra šimtu procentų angliškas, bet Didžiojoje Britanijoje nevartojamas. Anglosaksų šalyse futbolas vadinamas „soccer“ (soker). Pavadinimas atsirado iš sutrumpintos ir iškreiptos žodžio „association“ formos, kuri iš pradžių trumpinta iki „assoc“, o vėliau galų gale beliko „soccer“. Nors septynių pirmaujančių komandų vadovai, 1863 m. susirinkę ir įsteigę savo organizaciją, ir pavadino ją „Futbolo asociacija“, tačiau žodis „futbolas“ jau buvo vartojamas regbio įvardijimui (football rugby), todėl greitai išnyko, kad nebūtų painiojami šie du žaidimai. Taigi futbolo žaidimas galų gale apsiribojo vien žodžiu „association“, kuris vėliau, kaip jau sakyta, virto „soccer“. O tarptautinė šio sporto federacija ligi šiol vadinasi Federation Internacionale de Football Association (iš čia santrumpa FIFA).

17 TAISYKLIŲ

Futbolas turi daug žaidimo normų. Jos suskirstytos į 17 grupių, kuriomis nustatyta:

1. Žaidimo aikštė; 2. Kamuolys; 3. Žaidėjų skaičius; 4. Žaidėjų reikmenys ir apranga; 5. Teisėjas; 6. Šoninis teisėjas; 7. Žaidimo trukmė; 8. Žaidimo pradžia; 9. Sviedinys žaidimo ir nežaidimo metu; 10. Įvartis; 11. Nuošalė; 12. Baudos ir nešvarus žaidimas; 13. Baudos smūgiai; 14. 11 m baudiniai; 15. Užribio metimas; 16. Kamuolio įžaidimas; 17. Kampinis smūgis (populiariai vadinamas „kampiniu“).





AIKŠTĖ

Aikštės išmatavimai galutinai buvo nustatyti 1899 m. Žaidžiama stačiakampėje aikštėje, kurios minimalus ilgis 90 m, maksimalus – 120 m, o plotis nuo 45 iki 90 m. Kiekvienu atveju aikštės ilgis turi būti didesnis už jos plotį. Per tarptautines rungtynes maksimalūs ir minimalūs išmatavimai turi būti tokie: ilgis svyruoja nuo 100 iki 110 m, o plotis – nuo 64 iki 75 m.

Aikštės paviršius beveik visada yra žolės veja, bet gali būti iš šlako arba sintetinė danga, pavyzdžiui, tokios yra dauguma JAV ir Kanados aikščių.

KAMUOLYS TINKLE

Kad būtų išvengta nereikalingo lakstymo ir galimų nesutarimų, ar kamuolys įskriejo į vartus, ar ne, vienas Birmingamo pramonininkas 1890 m. pasiūlė vartus iš kitos pusės apgaubti tinklu. Pirmą kartą tinklas buvo išbandytas 1891 m. per šiaurinės ir pietinės Anglijos komandų susitikimą ir visi pamatė, kad rungtynės praėjo gana sklandžiai. Vartų tinklas labai greitai prigijo ir paskatino, ypač Liverpulyje suklestėjusią,jo gamybą.

METAMS BĖGANT

1896

• Rungtynių trukmė buvo nustatyta 90 min., padalytų į du kėlinius po 40 min. su 5 min. pertrauka tarp jų. Tačiau realiai rungtynės trunka ilgiau, nes teisėjas gali susitikimą pratęsti tiek, kiek laiko reikalinga, kad būtų kompensuotos susidariusios pertraukos dėl traumų ar kitų negandų.

Be to, anos penkios pertraukos minutės pradedamos skaičiuoti nuo to momento, kada teisėjai įžengia į rūbinę, tad iš tiesų pertrauka užsitęsia 15 min.

Paauglių rungtynėse oficialių susitikimų trukmė trumpesnė: 10–11 metų mokiniai žaidžia du kėlinius po 15 min., 11–12 metų mokiniai – du kėlinius po 20 min., 13–14 metų mokiniai – du kėlinius po 30 min., o 15–16 metų paaugliai – du kėlinius po 40 min.

Moterų rungtynės dalijamos į du kėlinius po 35 min.

• Šiais laikais aikštės teisėjas yra vienintelis asmuo, kuris skiria žaidėjams baudas už pražangas. O kadaise jis galėdavo bausti tik tada, kada to žodžiu pareikalaudavo nukentėjusi komanda.

1899

• Galutinai nustatyta, kad kiekvienoje komandoje žaidžia 11 futbolininkų. Ligi šios taisyklės įsigaliojimo komandos paprastai susitardavo, kiek žaidėjų bus aikštėje.

1913

• Vartininkas negali rankomis liesti kamuolio už baudos aikštelės ribų. Už šios taisyklės pažeidimą skiriamas baudos smūgis. O anksčiau vartininkui buvo leista rankomis liesti kamuolį visoje savo aikštės pusėje.



VIENI IŠEINA... KITI ĮEINA

Pakeisti žaidėjus oficialių rungtynių metu buvo leista 1958 m., tačiau tik 1970 m. ši taisyklė imta visuotinai taikyti. Dar 1966 m. pasaulio čempionate nebuvo galima daryti jokių keitimų.

Šiandien kiekviena komanda turi teisę rungtynių metu bet kuriuo momentu pakeisti du žaidėjus.

Anglai, naujųjų laikų futbolo pradininkai, buvo tarp tų paskutiniųjų, kurie leido keisti žaidėjus ir dėl traumų sugaištą laiką įskaityti į rungtynių trukmę.

Iš pradžių buvo keičiamas tik traumuotas futbolininkas. Dabar šia galimybe treneriai dažniau pasinaudoja taktiniais sumetimais.

MAKSIMUMAS IR MINIMUMAS

Maksimalus žaidėjų skaičius aikštėje yra apribotas vienuolike, o minimalus skaičius priklauso nuo kiekvienos nacionalinės federacijos. Tačiau vis dėlto tarptautinė federacija nutarė, kad rungtynės negali būti teisėtos, kai vienoje iš komandų aikštėje yra mažiau negu septyni žaidėjai.



Jei viena kuri komanda išeina į aikštę su mažesniu žaidėjų skaičiumi negu nustatytas minimumas, rungtynės negali įvykti ir pergalė priteisiama „už stalo" kitai komandai (žinoma, jei ji atitinka taisykles).

BASAKOJAI

Nėra jokių rašytinių reikalavimų, draudžiančių futbolininkams žaisti basiems.

Tačiau rungtynės gali prasidėti tik tada, kai aikštėje visi žaidėjai apsiavę. O jeigu visi žaidėjai susitaria žaisti basi, teisėjas jiems to negali uždrausti.

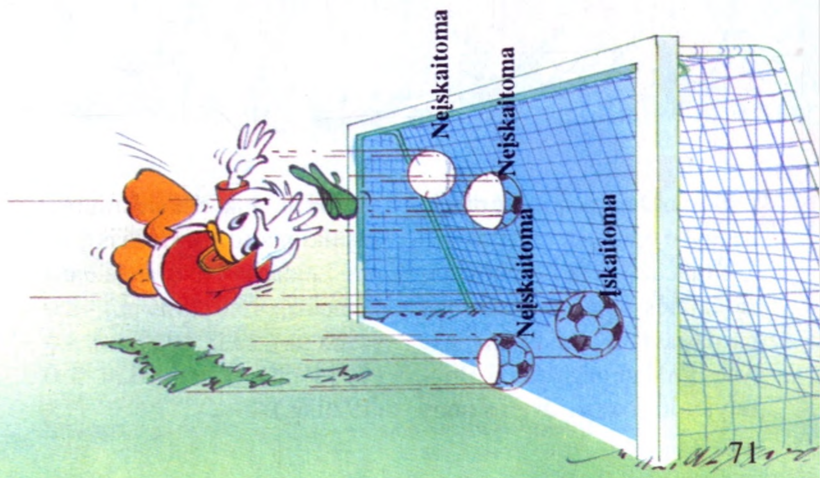
KAMUOLYS TINKLE

• Prieš rungtynių pradžią kamuolys negali sverti mažiau kaip 396 g ar daugiau kaip 453 g. Jo apskritimas turi būti 68–70 cm, pripūtimas – 0,6–1,1 atmosferų, esant nuliniam aukščiui virš jūros lygio. O dėl spalvos, tai nėra jokių ypatingų nurodymų žaidžiant dienos šviesoje; per vakarines rungtynes, atvirkščiai, reikia žaisti grynai baltu arba kamuoliu su baltais raudonais lopais.

Paauglių (10–14 metų) rungtynėse kamuolys mažesnis ir lengvesnis: maksimalus apskritimas – 60 cm, maksimalus svoris – 351 g.

• Vartų virpstai ir skersinis gali būti įvairaus skerspjūvio – stačiakampio, apvalaus ar ovalinio, o medžiaga – medis, metalas arba kitokia tvirta struktūra. Jų storis turi siekti 10–12 cm, o vartų linija privalo būti tokio pat pločio, kaip ir virpstai. Vartų plotis – 7,32 m, o aukštis – 2,44 m.

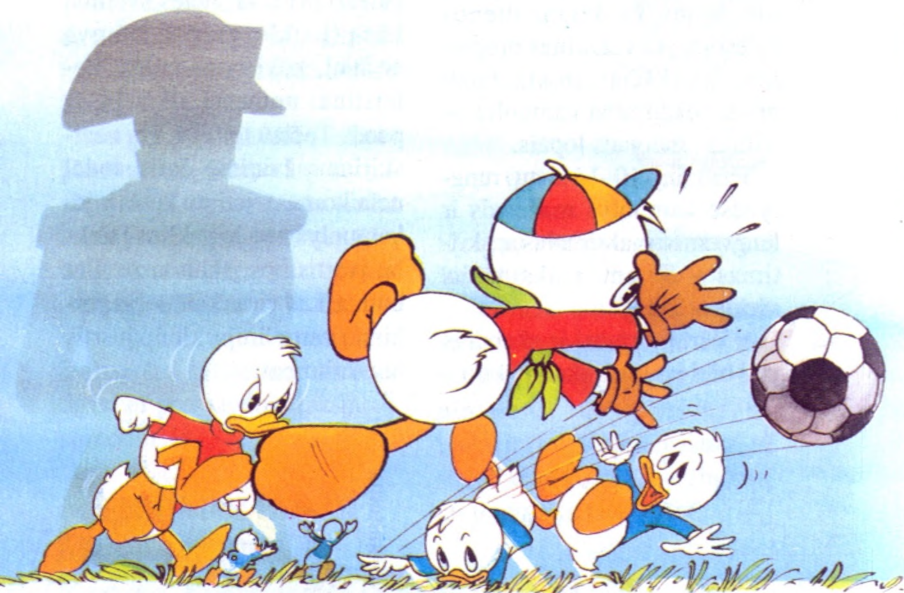
• Įvartis niekada negali būti įskaitytas, jei kamuolys į vartus pateko prieš tai lietęs svetimą kūną (į aikštę įbėgusį žiūrovą ar šunį, kokį nors daiktą, neleistinai numestą aikštėje, ir pan.). Tačiau teisėjas yra neatskiriama žaidimo dalis, todėl nelaikomas svetimu kūnu ir jei kamuolys nuo jo paklius į tinklą, įvartis bus įskaitomas. Bet būtina, kad visas kamuolys perkirstų vartų liniją, kitaip įvartis neįskaitomas.



TARP KRONIKOS IR ISTORIJOS

1872 m. kovo 4 d. per rungtynes tarp „Vanderers" ir „Rojal Endžiners" komandų (pirmieji laimėjo 1:0) žaidėjas Kresvelas susilaužė raktikaulį. Dėl šito ne itin šlovingo atsitikimo jis futbolo istorijoje minimas kaip pirmas traumuotas žaidėjas. Deja, po jo sekė didelė daugybė epigonų.

Prancūzijos ir Belgijos nacionalinės komandos surengė pirmąsias tarpvalstybines rungtynes 1904 m. gegužės 1 d. Briuselyje. Jos baigėsi lygiosiomis 3:3. Įdomus istorinis atvejis: 1921 m. gegužės 5 d., per Napoleono Bonaparto mirties šimtąsias metines, šv. Elenos saloje (ten anglai buvo ištrėmę imperatorių) Prancūzijos nacionalinė komanda pirmą kartą nugalėjo Angliją.



Tiesiog neįtikėtinas rezultatas, vėliau pavadintas amžiaus stebuklu: juk ankstesniuose susitikimuose komanda iš anapus Lamanšo buvo nugalėjusi Prancūziją 15:0 (1906 m.), 12:0 (1908 m.), 11:0 (1910 m.), 3:0 (1911 m.) ir pagaliau 5:0 (1920 m.).

VISAIP GALIMA

Daugelis nacionalinių komandų metams bėgant gavo tam tikrą charakteringą pavadinimą.

Pavyzdžiui, Italijos nacionalinė komanda yra žinoma kaip „Squadra azzura“ („Žydroji komanda“) pagal būdingą jų marškinėlių spalvą. Šis pavadinimas negalėjo atsirasti prieš 1912 m., nes iki tol italai žaidė balta apranga.

Prancūzai pravardžiuojami „trispalviais“, o belgai – „raudonaisiais velniais“. Pastarųjų pravardžiavimas susijęs ir su aprangos spalvomis, ir su prisiminimais apie istorinį susitikimą su Olandija, prieš kurią belgai kovojo iš tikrųjų kaip velniai!

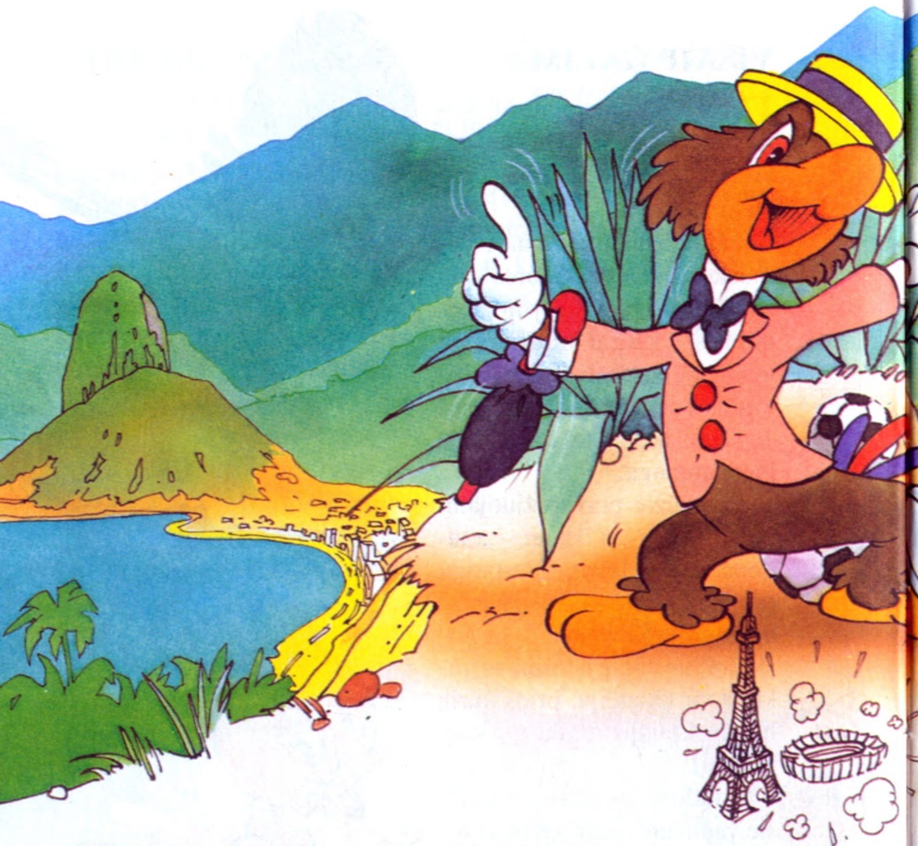
Raudona ir ispanų spalva. Jie vadinami „raudonomis bestijomis“ ne tik dėl aprangos spalvos, bet ir dėl jų karšto charakterio.

„Wunderteam“ („Stebuklinga komanda“) yra austrų pravardė, atsiradusi iš to, kad jie kadaise sužaidė iš tiesų nematytas rungtynes.

„Melsvieji“ – tai Urugvajaus komanda, dukartinė olimpinė nugalėtoja ir dukartinė pasaulio čempionė. Visose rungtynėse urugvajiečiai vilkėjo melsva apranga.



O olandai pravardžiuojami dvejaip: „tulpės“ ir „mechaniniai apelsinai“. Pastarasis pavadinimas atėjęs iš tų laikų, kada komanda demonstravo pasauliui totalinį žaidimą.



MILIJONUI (SĖDINČIŲ) ŽIŪROVŲ

Didžiausias pasaulyje futbolo stadionas yra Marakana Rio de Žaneire, kuriame telpa 205 tūkstančiai stovinčių arba 155 tūkstančiai sėdinčių žiūrovų.

O mažiausas stadionas yra Paryžiaus Park de Prens, kuris gali priimti tik 55 tūkstančius žiūrovų. Miestas, kuris gali pasiūlyti žiūrovams daugiausia vietų, yra Buenos Airės. Argentinos sostinė turi septynis didelius stadionus, talpinančius po 70–110 tūkstančių žiūrovų, aštuonis – po 30–60 tūkstančių žiūrovų ir apie dvidešimt mažesnių – vidutiniškai po 5 tūkstančius žiūrovų. Viską sudėjus į krūvą, susidaro apie 1 milijonas žiūrovų vietų – įvairių kategorijų ir kainų aistruolių džiaugsmui ir... piniginei.



TAURĖS, TURNYRAI IR OLIMPIADOS

1900: pirmą kartą Paryžiuje surengtas olimpinis futbolo turnyras. Aukso medalis atiteko Didžiajai Britanijai, kuri nugalėjo Prancūziją 4:0.

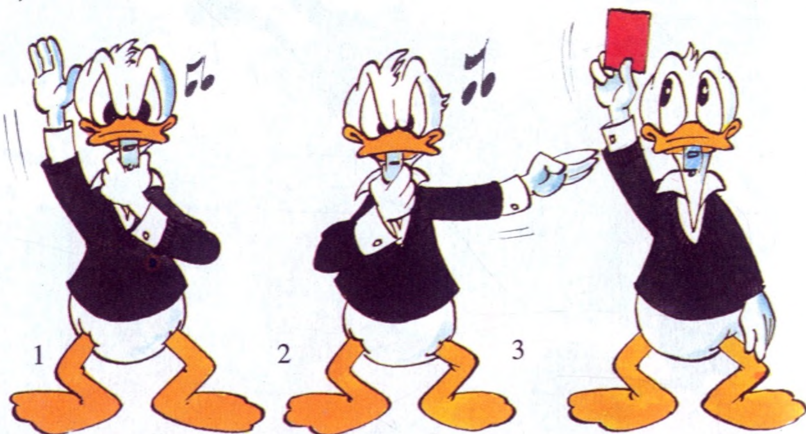
1930: pirmasis pasaulio čempionatas sužaistas Urugvajuje, kur šeimininkai nugalėjo Argentiną 4:2.

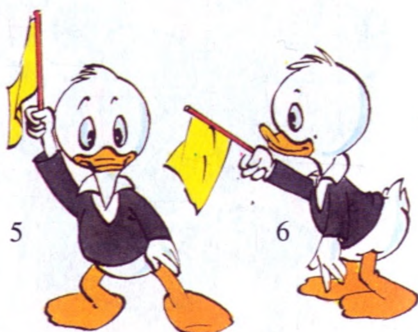
1956: pradėtas žaisti čempionų taurės turnyras, kuriame dalyvauja atskirų šalių nacionaliniai čempionai.

1960: pirmieji metai, kada prasidėjo nacionalinių rinktinių kova dėl Europos taurės.

1960: prasidėjo Europos klubų taurės nugalėtojų taurės turnyrai.

1971: Mugių taurę pakeitė UEFA taurė; turnyras skirtas tam tikram skaičiui komandų pagal jų užimtą vietą nacionalinėse pirmenybėse.





AIKŠTĖS IR ŠONINIŲ TEISĖJŲ ŽENKLAI

1. Netiesioginis laisvas smūgis.
2. Tiesioginis smūgis.
3. Pašalinimas iš aikštės (geltona kortelė reiškia tik įspėjimą).
4. Vienuolikos metrų baudinys.
5. Nuošalė (po teisėjo švilpuko).
6. Nuošalė (parodyta vėliavėle varžovo aikštės pusėje).
7. Pražanga aikštės viduryje.
8. Pražanga savo aikštės pusėje.
9. Užribis (vėliavėlė rodo į tos komandos vartus, kuri prasižengė).
10. Kampinis smūgis (vėliavėlė rodo kampą, kur turi būti pastatomas kamuolys).
11. Įvartis.

DEŠIMT TŪKSTANČIŲ VALANDŲ, KAD ŽMOGUS TAPTŲ PELE

Jei manote, kad turite futbolininko talentą ir šiame sporte norite tapti nauju Pele, Bekenbaueriu ar Platiniu, įsidėmėkite, kad vien įgimtų gabumų nepakaks. Kaip sako specialistai, reikia treniruotis daugiau kaip dešimt tūkstančių valandų, kad žmogus pakiltų ant aukščiausio pjedestalo. Ir, aišku, pradėti kuo anksčiau:













- nuo 7–8 metų – tris tūkstančius valandų... iš pradžių dvi valandos kasdien tris šimtus dienų per metus ir nenutraukti 5 metus;
- nuo 12 metų – tūkstantį tris šimtus valandų treniruočių, po 8 valandas keturiasdešimt savaičių per metus ir taip ištisus ketverius ilgus metus;
- nuo 16 metų – daugiau negu tris tūkstančius valandų treniruočių, po penkiolika valandų per savaitę keturiasdešimt savaičių per metus penkeris metus.

Šitaip sulaukėte... 21 metų: jei gerai darbavotės ir pagaliau tapote profesionaliu futbolininku, turėsite plūktis toliau tris tūkstančius valandų, išdėliotų tarp rungtynių ir treniruočių.

Gražus pasivaikščiojimas. Tačiau verta pabandyti: ką gali žinoti, gal kuris nors jūsų, kuris nors jaunųjų švilpikų pralenks didžiojo Pele rekordą. 1281 įvartis, įmuštas oficialiose rungtynėse per šešiolikos metų karjerą „Santose“, vis toje pačioje komandoje (neskaičiuojant įvarčių, pasiektų parodomuosiuose ar treniruočių pobūdžio susitikimuose).


Vokietija


Argentina


Austrija


Brazilija

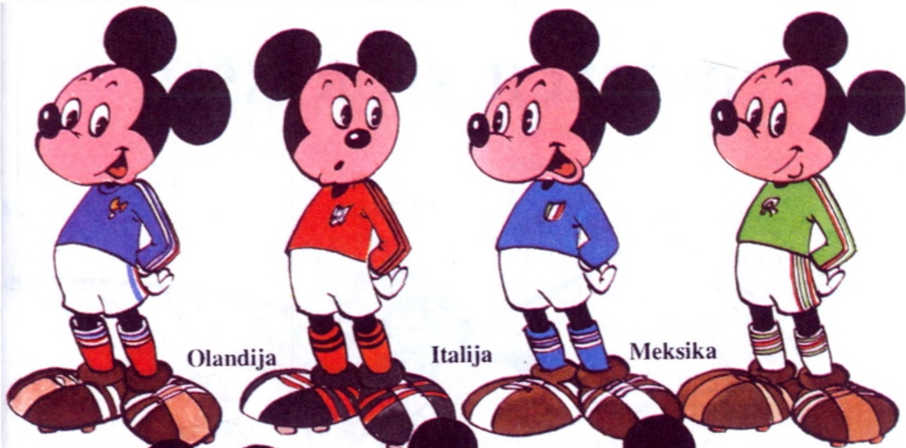

Škotija

NESUPAINIOKIME!

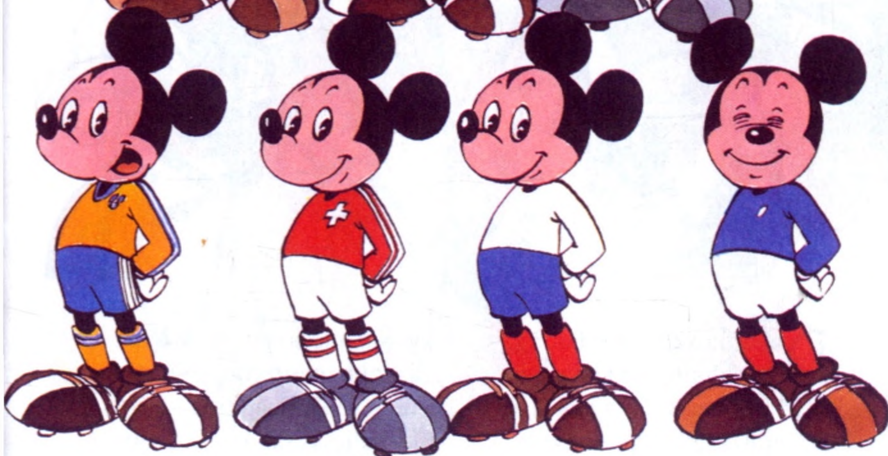
Kiekviena nacionalinė komanda turi savo būdingą aprangos spalvą. Tačiau kai susitinka dvi panašių spalvų komandos (arba jos taip atrodo televizijos ekrane), reikia vienai komandai keisti uniformą, kad nesupainiotų ne tik teisėjas, bet ir žiūrovai.

Anksčiau tokiais atvejais aprangą, vadovaudamasi svetingumo principu, pasikeisdavo šeimininkų komanda. Dabar atvirkščiai: svečių komanda privalo turėti pasiruošusi pakaitui kitos spalvos aprangą. Visais atvejais apie žaidžiančių varžovų aprangos keitimą sprendžia teisėjas.


Ispanija


Olandija
Italija
Meksika
Prancūzija


Peru
Lenkija
Rumunija


Švedija
Šveicarija
Buvusi SSRS
Buvusi Jugoslavija

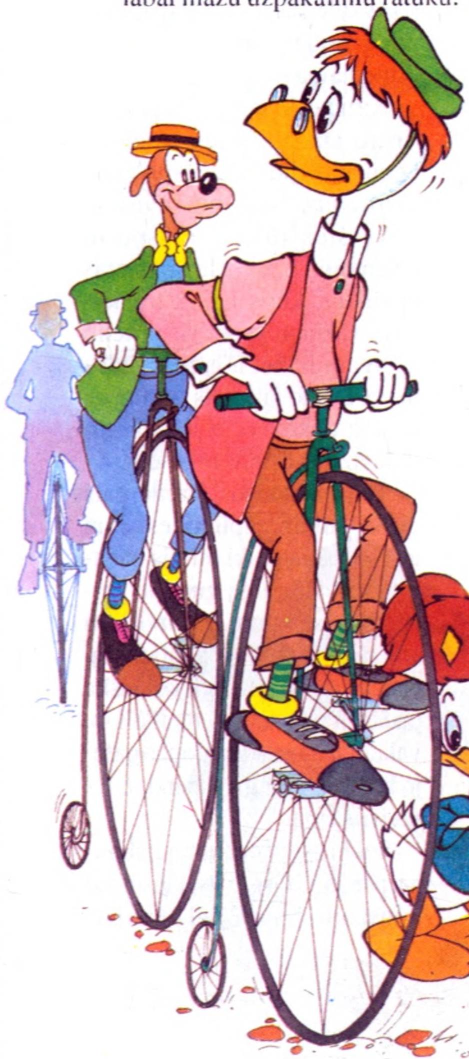
DVIRAČIŲ SPORTAS



Dabartinis dviratis, kuris savo galutinį pavidalą įgavo 1885 m., susideda beveik iš trijų šimtų detalių. Sportinis plento lenktynių dviratis sveria 8–9 kg. Šimtmečio pradžioje lenktynininkų naudotas dviratis svėrė beveik dukart tiek – išėjo puikų suliesėjimo kursą, be jokios abejonės!

KEISTA TRANSPORTO PRIEMONĖ

Šių dienų dviračio pirmtakas buvo gremėzdiškas ir nestabilus, su dideliu priekiniu ratu ir labai mažu užpakaliniu ratuku.



Tokio sprendimo argumentas labai paprastas: vienu paminos numynimu kuo toliau nuvažiuoti. Juk paminos buvo pritvirtintos tiesiog prie priekinio rato, tad nuvažiuotas atstumas, atitinkantis vieną numynimą, buvo lygus priekinio ratlankio ilgiui. Kuo didesnis buvo ratas, tuo toliau buvo nuvažiuojama po kiekvieno numynimo. Priekinio ratlankio ilgis paprastai buvo apie 1,30 m. Prancūzų mechanikas Viktoras Renaras sukonstravo tiesiog neįmanomą važiuoti dviratį – su trijų metrų aukščio priekiniu ratu.

Tokių dviračių bumas truko apie dešimt metų. Jie pasirodė apie 1873 metus, o 1884 m., kai pavaros grandinė buvo perkelta į priekinį, o paskui galutinai į užpakalinį ratą, gremėzdiški dviračiai išnyko.



VETERINARO VAMZDIS

1888 m. jaunam dešimtmečiui švilpikui kaip tik teko garbė pirmam panaudoti išradimą, kuris sukėlė sausumos transporto priemonių revoliuciją: tai buvo pripučiama padanga.

Airijoje dirbančio škotų veterinaro Džono Boido Danlopo berniukui kilo didelė problema: jo triratuko ratų, kaip ir visų to laiko šios rūšies transporto priemonių, buvo labai kietas paviršius, kuris ne tik trankydavo važiuotoją per visus kelio nelygumus, bet ir greitai sudildavo. Dėl to jaunasis Danlopas tiesiog dūkdavo, o senasis turėdavo finansinių rūpesčių.

Tėtis Danlopas namie pats dirbo gumines pirštines. Jam atėjo į galvą puiki mintis padaryti specialią ilgą guminę žarną, pripūsti ją oro ir pritvirtinti ant sūnaus triratuko ratlankių. Gana ilgai teko triūsti, kol viską padarė ir pagaliau vieną 1888 m. vakarą jaunasis Donlopas galėjo labai sėkmingai išbandyti tėvo išradimą.

Sukūrus pripučiamą padangą, pradėjo keistis visų sausumos transporto priemonių istorija.

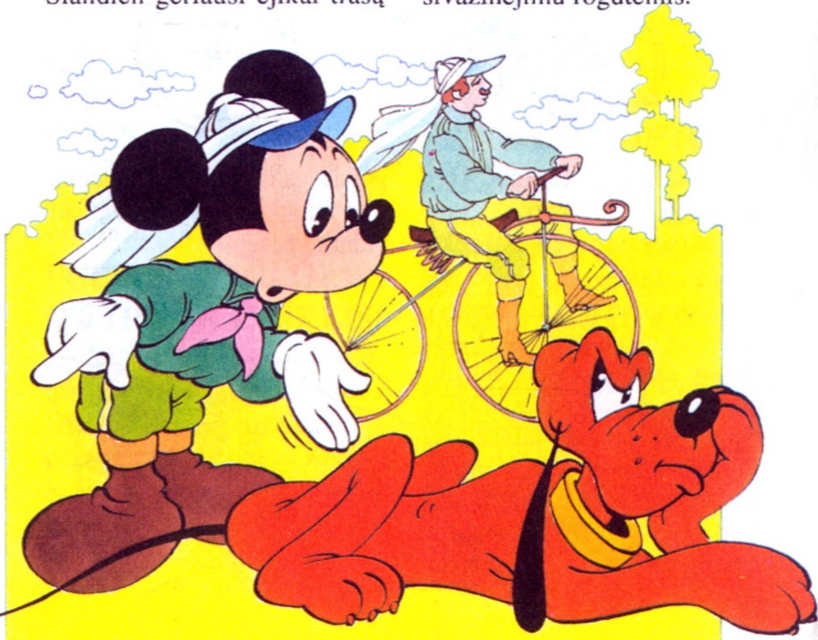
NUGALĖTOJAI VAŽIUOJA ŽINGINE

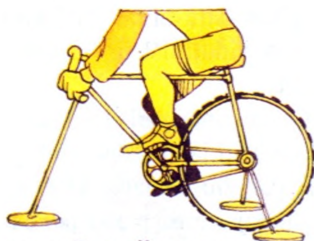
Pirmos dviratininkų lenktynės iš vieno miesto į kitą suorganizuotos Prancūzijoje 1896 m. lapkričio 7 d. trasoje Paryžius–Ruanas. Lenktynes laimėjo dvidešimtmetis anglas Džeimsas Muras, kuris 120 km didžiaračiu dviračiu nuvažiavo per 10 val. 40 min., išvystęs vidutinį 12 km/h greitį. Tisjė, nugalėjęs triratininkų lenktynėse, atvažiavo dvidešimt šeštuoju per 13 val. 30 min., o vienintelė lenktynininkė moteris baigė distanciją dvidešimt devintoji per 16 val. 20 min., pasiekusi vidutinį 7,2 km/h greitį. Šiandien geriausi ėjikai trasą Paryžius–Strasbūras (502 km) įveikia vidutiniškai 7,5 km/h greičiu.

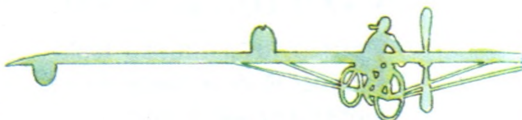
Dviratininkų garbei reikia pasakyti, kad jau antrose lenktynėse Paryžius–Ruanas 1896 m. nugalėtojas trasą įveikė per dukart trumpesnį laiką negu jo pirmtakas. Jam pavyko baigti nuotolį per 5 val. 16 min.

BE ŠUNŲ!

Vienas Paryžiaus–Ruano lenktynių taisyklių punktas oficialiai draudė dviratininkams važiuoti su šunų palyda. Mat būgštauta, kad kuris nors lenktynininkas gali pasitelkti savo keturkojį draugą tempti dviratį ir paversti varžybas pasivažinėjimu rogutėmis.

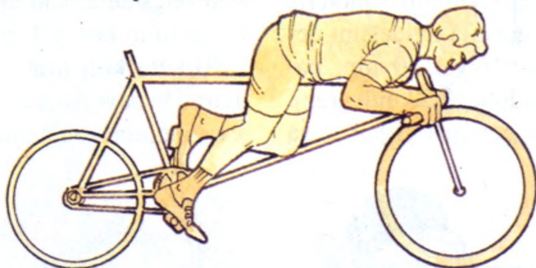






KNIŪPSČIAS IR AUKŠTIELNINKAS

Nors dviratis nuo 1890 m. nepatyrė esminių permainų, daugelis mėgino jį gerinti bent jau dviratininkų sėdėseną Štai 1900 m. kažkoks Njuportas, aviacijos inžinierius, sukonstravo dviratį važiuoti kniūpsčiam, tačiau jis neprigijo.



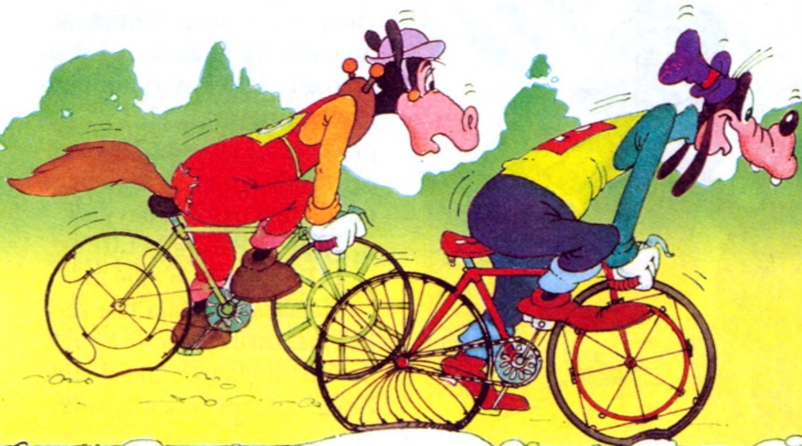
Pasisekimo susilaukė „velokaras"– 1930 m. pasirodęs dviratis, kur lenktynininkas mynė paminas, gulėdamas aukštielninkas. Su juo prancūzų dviratininkas Fransis Foras per valandą nuvažiavo daugiau kaip 50 km, o to pasiekti paprastu dviračiu dar niekam nepavyko (beje, pasaulio rekordas priklauso Frančeskui Mozeriui, kuris per valandą nuvažiavo 51,151 km).

Tarptautinė dviračių sporto federacija sukūrė „specialių dviračių" kategoriją, kartu uždrausdama „velokarams" dalyvauti normaliose lenktynėse. Tačiau ir „velokaras" turėjo trūkumą: juo puikiai galima važiuoti lyguma, o kalnuotame kelyje jis žemiau vidutinybės.



TUŠTI RATAI

Dar kol Džonas Boidas Danlopas nebuvo sugalvojęs pripučiamos padangos, išradingi gamintojai lenktyniavo, šasipildavo į kairiąją aprangos kišenę daug pupelių. Po kiekvieno rato perdėdavo po vieną pupelę į dešinę kišenę. Po treniruotės (tai maždaug 6 valandos kasdien) jam tereikėdavo su-



lindami tą ar kitą žymų nepatogumą, didžiausią tuometinio dviračio ydą. Radosi neįtikėtina daugybė neįmanomiausių formų „tuščių ratlankių“. Tai vis karštų dviračių entuziastų pasiūlymai.

PUPELINIS KILOMETRŲ SKAITIKLIS!

1893 m. per trečiąsias Bordo–Paryžiaus lenktynių metines visus nustebino nugalėtojas – prancūzų sprinteris Lui Kotro.

Jis be atvangos treniravosi Paryžiaus parke, kad taptų ištvermingesnis. Norėdamas žinoti, kiek ratų nuvažiavo, jis suskaičiuoti į dešinę kišenę perdėtas pupeles ir sužinodavo, kokį nuotolį nuvažiavo.

ŠEŠIOS ĮTEMPTOS DIENOS

Pirmosios šešiadienės lenktynės buvo surengtos Londone 1878 m. Tai buvo individualios, o ne dvejetų lenktynės, kaip šiandien. Kasdien dviratininkas praleisdavo 18 valandų ant balnelio ir 6 valandas... lovoje. Alinančias varžybas laimėjo anglų lenktynininkas Smitas, 1800 km nuvažiavęs geležiniu dviračiu ir dargi pilnavidurėmis padangomis.

RIKIUOKITĖS RAPORTUI!

Pavara sąlygoja, kiek metrų bus nuvažiuota po kiekvieno



paminos nuspaudimo. Jei esate geras matematikas, tokį nuotolį apskaičiuoti nėra sudėtinga.

1. Išmatuokite rato skersmenį (kartu su padanga); lenktyninio dviračio jis bus 0,68 m.

2. Šį skersmenį padauginkite iš 3,14 ir gausite savo rato apskritimo ilgį (lenktyninio dviračio jis yra 2,136 m).

3. Gautą skaičių padauginkite iš varančiosios žvaigždutės dantų skaičiaus (tai ta žvaigždutė, prie kurios pritvirtintos paminos).

4. Šią sandaugą padalykite iš užpakalinės žvaigždutės dantelių skaičiaus. Gausite skaičių, kuris rodo, kiek metrų nuvažiuojate po vieno paminų numynimo. Taigi dabar, jei skaičiuosite, kad lenktynininkas naudoja pavarą „52×13“, paprasčiausiai žinosite, kiek metrų nuvažiavote po kiekvieno numynimo pagal šį pavyzdį:

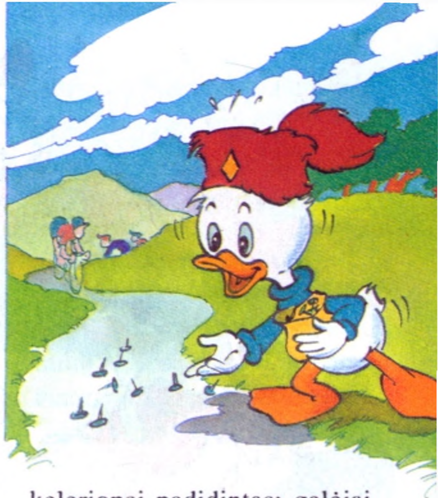
2,136 m × 52 = 111,07 m;

111,07 m : 13 = 8,54 m.

Mažiausia pavara (tai reiškia: mažiausia priekinė žvaigždutė ir didžiausia užpakalinė žvaigždutė) buvo kartą panaudota Lombardijos žiede, kai reikėjo įveikti pasiutusią įkalnę, vadinamą Sormano siena. Kildami į šią nepaprastai sunkią įkalnę, beveik visi lenktynininkai turėjo naudoti pavarą „40×28“, o tai reiškė judėjimą į priekį vos 3,05 m po kiekvieno numynimo. O didžiausia pavara yra „56×12“ (9,97 m po vieno numynimo). Ji naudojama leidžiantis nuo kalno ir greičio lenktynėse.

Kulisinės pavaros dėka šiandieniniai lenktynininkai savo dispozicijoje turi 24 pavaras (3 didelės priekinės žvaigždutės ir 8 užpakalinės žvaigždutės), iš jų paprastai naudojamos 23. Nepro-

tinga naudoti kartu ir mažiausią priekinę žvaigždutę, ir mažiausią užpakalinę žvaigždutę. Tokiu atveju grandinė garankščiuojasi ir gali nukristi ar nutrūkti.



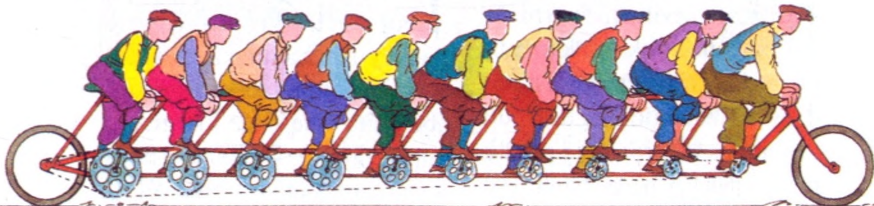
BANDYMAS SU VINIMIS

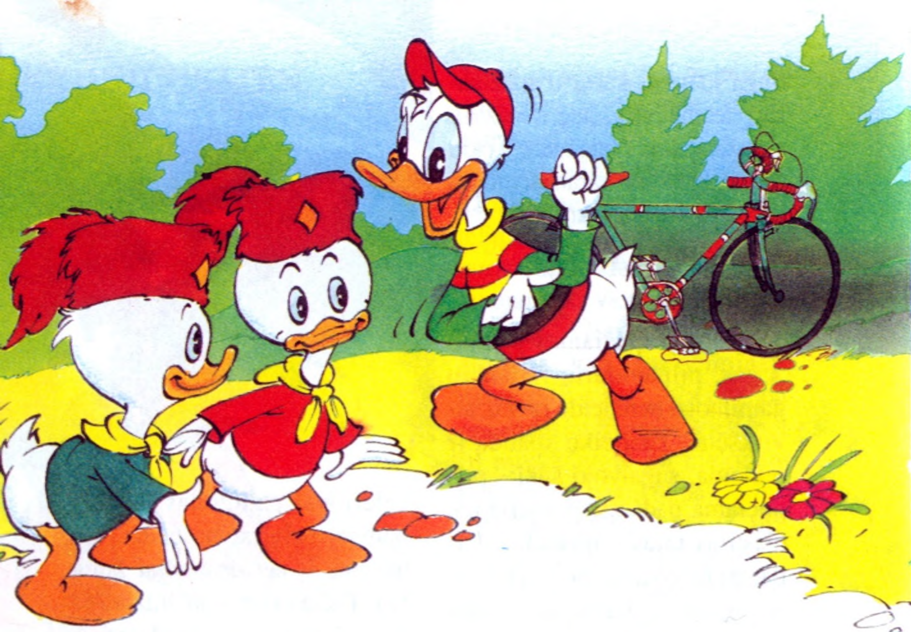
Išradus pripučiamas padangas, pilnavidurių ratlankių gamintojai nenuleido rankų, atvirkščiai, pasitelkę spaudą ir reklamą, sugalvojo šūkį: „pripučiama padanga praduriama, elastinis ratas – niekada". Padangų fabrikantai broliai Mikeliniai nuėjo dar toliau: įkūrė fabriką ir visą kelią primėtė vinių, kad įrodytų savo gaminių atsparumą.

DEŠIMT PORŲ KOJŲ

Dvi poros kojų gali daugiau negu viena pora. Tad išradus dviratį, sugalvota ir tandemas. O kodėl neužsimojus dar plačiau? Ir tandemas buvo dar keleriopai padidintas: galėjai pamatyti dviračius trims, keturiems ir net dešimčiai žmonių. Tačiau iš visų jų didžiausią pasisekimą turėjo tandemas – ir dėl malonaus pasivažinėjimo dviese, ir kaip sportinė priemonė greičio lenktynių trasoje.

Šiaip ar taip, dviratis didesniam važiuotojų skaičiui reikalauja kolosališko sutarimo, tobulo sinchroniškumo ir... gale sėdinčio dviratininko sąžiningumo, kuris galėtų palikti plūktis tą, kuris sėdi priekyje!





IR MOTERYS

Ir moterys lenktyniauja dviračiais, o nuo 1958 m. dalyvauja kartu su vyrais pasaulio čempionatuose, plento lenktynėse (apie 60 km) ir treke (individualios persekiojimo lenktynės ir sprintas).

IDEALUS DVIRATIS

Perkant dviratį, svarbiausia – pasirinkti tinkamą tipą. Aukščio žiūrima taip: užsėdate ant balnelio (jis turi būti tiesiai ties viduriu, nei į priekį, nei į užpakalį), pėda atsiremiate į paminą ir tiesiate koją. Jeigu šioje pozicijoje koja dar suriesta – balnelis per žemai ir atvirkščiai: jei kojos pirštų galais vos siekiate paminą, balnelis per aukštai. Dviračio ilgis tikrinamas taip: sugniaužiate kumštį ir dilbį paguldote tarp balnelio ir vairo; jei dilbis ir kumštis įtelpa be vargo, tai dviračio ilgis tinkamas.

LENKTYNININKŲ MAUDYNĖS

Lenktyniaujant etapais, po alinančių krūvių, o ypač šaltu oru, dviratininkai maudosi gana karštame vandenyje, į kurį įberiama apie pusė kilogramo rupios druskos ir supilama litras vyno acto, kad jie greitai vėl atgautų jėgas. Tačiau šiukštu, kad nenusiplikytumėte – maudykitės daugių daugiausia dvi minutes.

DVIRATININKŲ VALGIARAŠTIS

Prieš ilgus lenktynių etapus reikia pasirūpinti tinkama mityba, kad varžybų metu sportininkas nekęstų alkio, nes antraip gali atsisakyti darbuotis kojos netgi čempionui – ar iš alkio, ar dėl prasto valgio. Du patiekalai labai praverčia trumpam pasistiprinimui ant dviejų ratų – tai „dviratininko skanėstas“ ir „dviratininko paštetas“. Čia pateikiame du tokius receptus:

„Dviratininko skanėstas“: 20 g miltų, vienas kiaušinis, 15 g cukraus, citrinos rūgštis (išspaustos sultys bent iš ketvirčio vaisiaus), šaukštas vandens. Viską virkite apie 15 min. ant lėtos ugnies.

„Dviratininko paštetas“: 40 g maltos jautienos, 20 g maltų kepenų, 1 trynys, pusė šaukšto miltų, 1 šaukštas sviesto arba margarino, žiupsnelis druskos. Viską virkite apie 20 min. ant lėtos ugnies.

Kai abu delikatesai visai atauš, suvyniokite juos į foliją. Gerti ypač rekomenduojama arbata su vaisių sultimis.



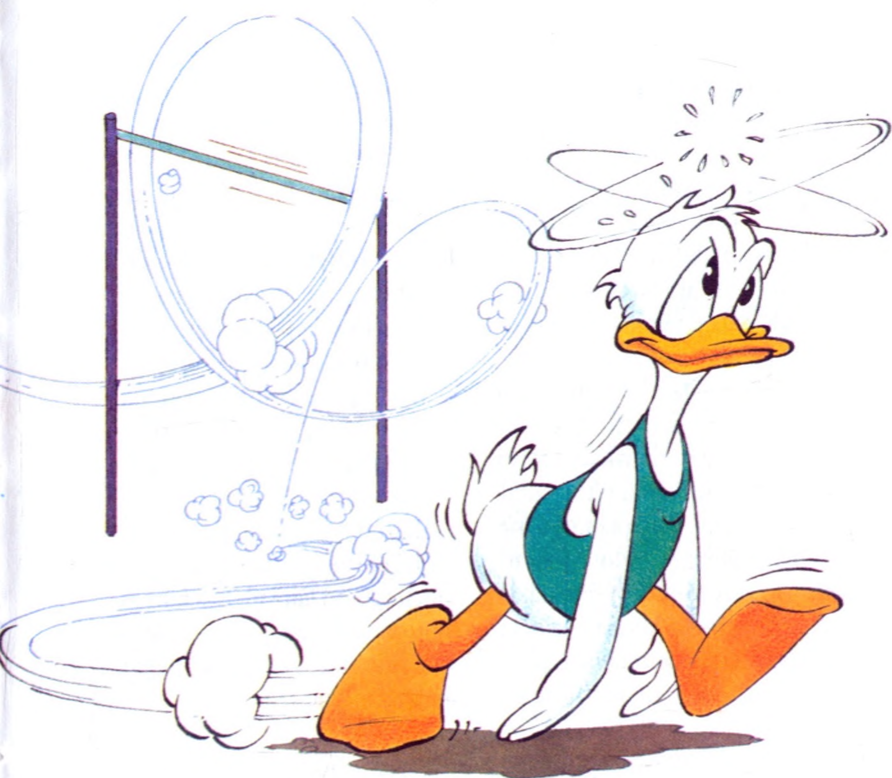
GIMNASTIKA



Žodis „gimnastika“ atėjo iš lotynų kalbos, kuri savo ruožtu jį buvo perėmusi iš graikų, ir jo pirminė reikšmė yra „nuogas“. Mat antikinėje Graikijoje gimnastai visus pratimus atlikdavo nuogi.

Gimnastikai dar netapus sporto šaka (nuo pirmosios naujųjų laikų olimpiados Atėnuose 1896 m. ji buvo žaidynių programoje ir, nors gerokai pasikeitusi, išliko joje iki šiandien), ji jau tarnavo kūno vystymui ir stiprinimui. Gimnastikos pratimų kūrėjas buvo šveicaras Johanas Heinrichas Pestalocis (1746–1827), kuris yra laikomas naujųjų laikų gimnastikos tėvu.

Kaip sporto šaka, gimnastika varžybose pasirodė praėjusio šimtmečio antroje pusėje ir po Antrojo pasaulinio karo padarė sparčią pažangą. Didelį lemiamą poveikį jos paplitimui padarė sovietų gimnastai ir pavertė ją tokia, kokią pažįstame ir šiandien – nepaprastai patrauklų varžybų reginį, kur sportininkai nuolat juda, vadinasi, kovoja su žemės trauka ir atlieka serijas akrobatinių numerių beveik kaip iš fantastikos pasaulio.



GIMNASTIKOS ABĖCĖLĖ

Kiekviename pratime yra tam tikri judesiai, vadinami „pagrindiniais“, kurie priklauso lyg ir gimnastų abėcėlei. Juos sujungus „sukuriami“ savi pratimai ant įrankių. Įžymiausiose varžybose gimnastai dažnai pademonstruoja naujų figūrų, kurių dauguma tada pavadinamos juos pirmą kartą sėkmingai atlikusio sportininko vardu. Tai savotiškas būdas įrašyti save į istoriją.

IR ATEITIS

Tačiau ne visos teoriškai pagrįstos pratimų serijos buvo įgyvendintos praktikoje. Gimnastams tatai reiškia, kad dar liko plačios galimybės realizuoti savo kūrybinius sugebėjimus.

TAI NE TAIP PAPRASTA!

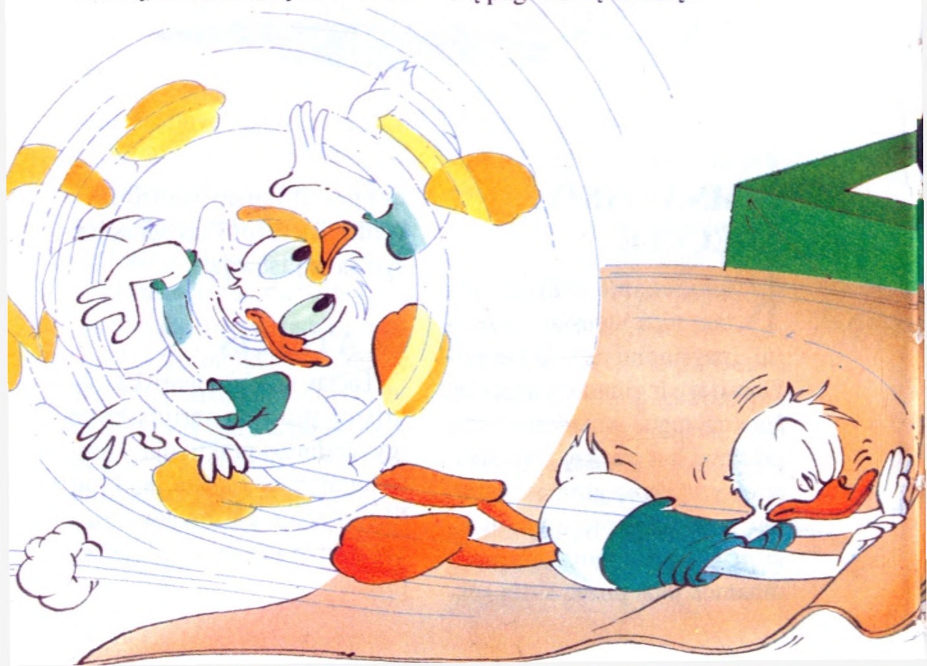
Atskirų pratimų vertinimas remiasi gana sudėtinga sistema ir dėl to dažnai kyla ginčų. Teisėjų žiuri susideda iš penkių narių: vienas vyriausiasis ir keturi teisėjai.

Kiekvienas iš to penketo vertina gimnasto atliktus pratimus, tačiau vyriausiojo teisėjo vertinimas nulemia tik nesutarimų atvejais, kaip pamatysime toliau. Išvedant galutinį gimnasto įvertinimą, vyriausiasis teisėjas atmeta keturių teisėjų aukščiausią ir žemiausią įvertinimą, likusius du įvertinimus dalija iš dviejų. Gautas rezultatas ir yra galutinis.

Tačiau jei tarp atskirų įvertinimų yra didelis skirtumas, tai vyriausiasis teisėjas gali paprašyti abu žiuri narius pakeisti savo sprendimą. Jei skirtumas ir toliau lieka nepasikeitęs, tada vyriausiasis teisėjas prie tų dviejų teisėjų įvertinimų prideda savąjį ir sumą padalija iš trijų.

Taigi matote, tai ne taip paprasta, kaip mokykloje.

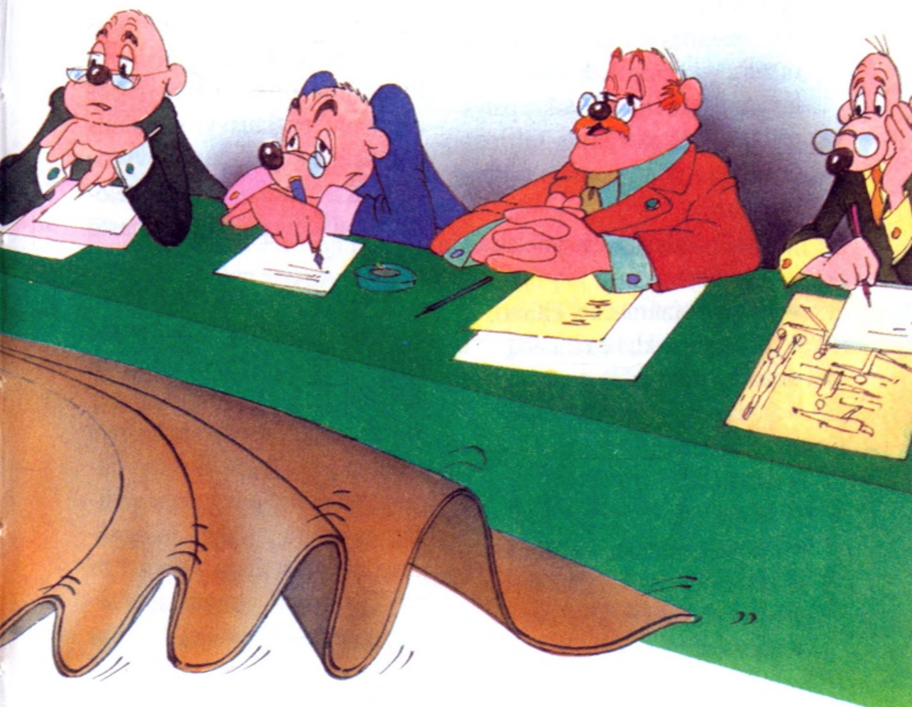
Pratimai ir judesiai yra oficialiai nustatyti ir įvertinti pagal sudėtingumo laipsnį. Kai kurios figūros turi būti visada įjungtos į pratimą. Vertinama pagal šią pagrindinę lentelę:



	Moterys	Vyrai
Sudėtingumas	3	3,40
Atlikimas	4	4,40
Kombinacija	2,5	1,60
Rizikingumas, tobulumas ir originalumas	0,50	0,60
Galutinis įvertinimas	**10**	**10**

Per varžybas teisėjus dažnai veikia daugybė šalutinių veiksnių, pavyzdžiui, visuomenės spaudimas, gimnasto tituluotumas (tada jam kartais atleidžiamos ir klaidelės), tam tikri draugiški kai kurių tautų ryšiai, per burtų traukimą surikiuotų gimnastų eilė (varžybose pirmiems pasirodžiusiems teisėjai dažniausiai griežtesni negu paskutiniesiems) ir kt.

Kaip matote, gimnastikoje ne visada vertinimas atitinka absoliutaus objektyvumo kriterijus, čia veikia pernelyg daug įvairių faktorių.





ANT ARKLIŲ!

Vyrų gimnastikos pratimai suskirstyti į šešias grupes, moterų – į keturias. Ir moterims, ir vyrams yra skirti du tokie patys prietaisai (kvadratinis kilimas laisviems pratimams ir arklys šuoliams).

Čia išvardyti atskiri prietaisai:

Vyrai:

- laisvieji pratimai ant kilimo,
- šuolis per arklį be rankenų,
- pratimai ant arklio,
- žiedai,
- lygiagretės,
- skersinis.

Moterys:

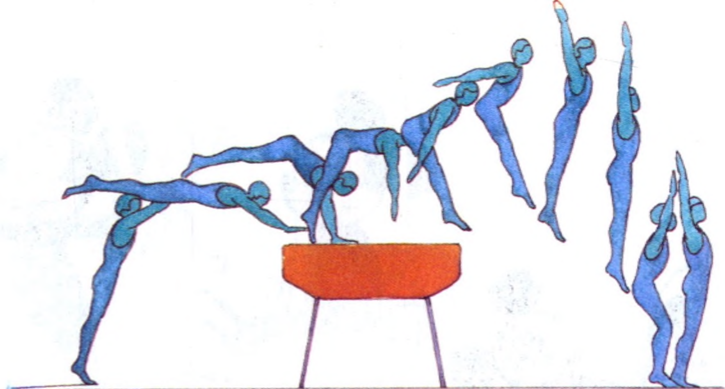
- laisvieji pratimai ant kilimo,
- šuolis per arklį be rankenų,
- įvairiaaukštės lygiagretės,
- buomas.

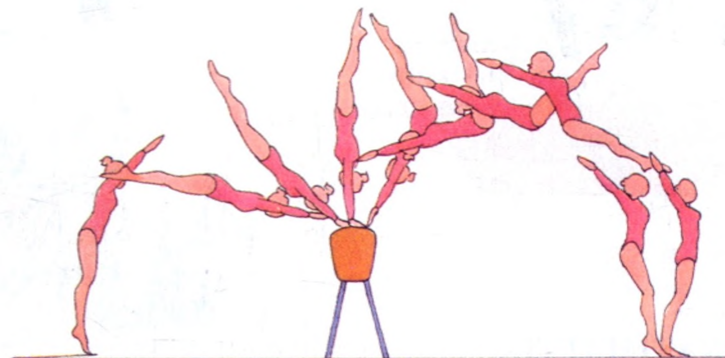
BENDRI PRATIMAI VYRAMS IR MOTERIMS

Laisvieji pratimai. Laisvieji pratimai atliekami ant 12×12 m kilimo, padengto minkšta guma. Gimnastas privalo išnaudoti visą kilimo plotą, o svarbiausia – judesiai turi būti harmoningi ir ritmiški. Moterų pratimus lydi jų pačių pasirinkta muzika, padedanti pasiekti atskirų figūrų sąryšį ir harmoniją. Geriausios laisvųjų judesių kombinacijos iš tiesų primena harmoningą ir išraiškingą šokį.

Vyrai laisvuosius pratimus atlieka be muzikos. Vyrų kombinacijoje privalo būti jėgos elementų, pusiausvyros padėtis ant vienos kojos, pusiausvyros padėtis ant rankų, o atskirų elementų eilė čia palikta gimnasto valiai.

Šuolis per arklį. Šio prietaiso aukštis vyrams ir moterims yra skirtingas. Vyrams – 1,36 m aukščio ir 1,63 m ilgio, o per vidurį odoje išbrėžtas brūkšnys jį dalija į dvi dalis: šios dvi dalys gyvo arklio pavyzdžiu vadinamos ketera ir kaklu. Įsibėgėjimo takas yra 25 m ilgio ir 1 m pločio, paskui gimnastas atsispiria abiem kojomis į 120 cm



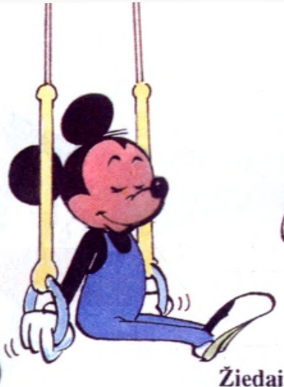


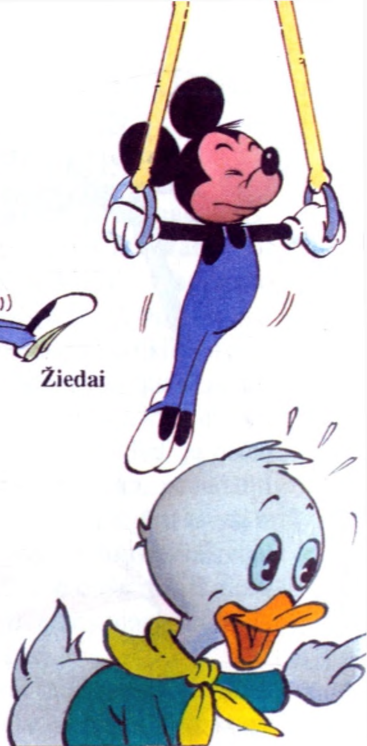
ilgio tiltelį. Naujausias šuolis yra dalijamas į dvi fazes, kurios vadinasi pirmasis ir antrasis skriejimas. Pirmoji fazė apima tarpsnį tarp atsispyrimo į tiltelį ir atsirėmimo rankomis į arklį, antroji – nuo rankų atitraukimo nuo arklio iki nušokimo ant žemės. Vyrai šoka išilgai arklio. Neleidžiama, kad rankos „priliptų" prie arklio – jomis tik prisiliečiama, kad būtų išlaikyta pusiausvyra, pereinant į antrąją šuolio fazę. Nušokimas turi būti nepriekaištingas: be svyravimų, pasilenkimo, pritūpimo, jau nekalbant apie griuvimą ar pusiausvyros praradimą.

Prietaisas moterims yra tokio pat ilgio, taigi 1,63 m, bet aukštis tik 1,20 m. Moterys šoka tik per skersą arklį. Jos šį pratimą taip pat atlieka dviem fazėmis.

Kiekvienas gimnastas ar gimnastė per varžybas atlieka du bandymus: galutinai įskaitomas (ir individualiose varžybose, ir komandinėse) geriausio šuolio rezultatas, aukščiausias įvertinimas.







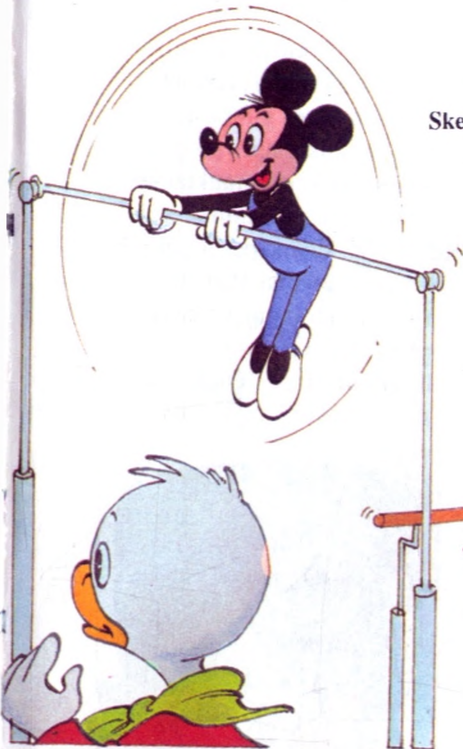
PRATIMAI TIK VYRAMS

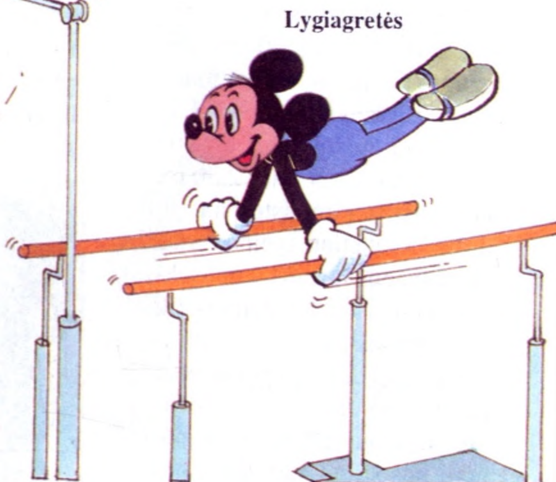
Arklys su rankenomis. Šis prietaisas yra 163 cm ilgio, 110 cm aukščio ir vidurinėje dalyje įtaisytos dvi rankenos. Pratimą reikia atlikti rišliai, be sustojimų, jame turi būti visi nustatyti elementai. Rankenas ir kitas prietaiso dalis gali liesti tik rankos; už kiekvieną prisilietimą kita kūno dalimi mažinamas vertinimas.

Žiedai. Žiedai priklauso prie tų gimnastikos rungčių, kurios reikalauja didelės raumenų jėgos. Ji būtina todėl, kad abu žiedai pakabinti palubėje ant virvių, siūbuoja, o pratimo metu turi tapti nejudamais.

Žiedai padaryti iš medžio, kiekvieno jų skersmuo 18 cm, jie pakabinti per 2,50 m virš žemės ant 5,50 m aukščio konstrukcijos ir ramybės būklėje vienas nuo kito nutolę per 50 cm.

Lygiagretės. Šio prietaiso kartys yra vienodame aukštyje. Pratimuose ant lygiagrečių svarbiausia – pusiausvyra ir harmonija. Kai kuriomis akimirkomis gimnastas netgi visai nebeliečia rankomis lygiagre-





čių, ir žiūrovui atrodo, kad tai daroma nepaprastai lengvai, o iš tiesų čia labai sunkus elementas, pasiekiamas tik po ilgų treniruočių, didelėmis raumenų jėgomis ir idealia visų judesių koordinacija.

Skersinis. Jis Europoje jau buvo žinomas viduramžiais, juo naudojosi klajojantys akrobatai. Pratimai ant skersinio turbūt labiausiai panašūs į akrobatų triukus cirke ant lyno. Be abejonės tai prietaisas, ant kurio geriausi meistrai parodo labiausiai jaudinantį reginį visoje gimnastikos programoje. Efektingiausia, kai gimnastas paleidžia iš rankų skersinį, kad jį nusitvertų kitaip. Tada jis kelis momentus tarsi pakimba ore, tarsi neveikiamas žemės traukos dėsnių. Pratimuose ant trapecijos, kaip ir ant visų kitų prietaisų, sportininkai turi įjungti kai kuriuos privalomus elementus. Tačiau visa kombinacija, jos sandara palikta paties gimnasto nuožiūrai.

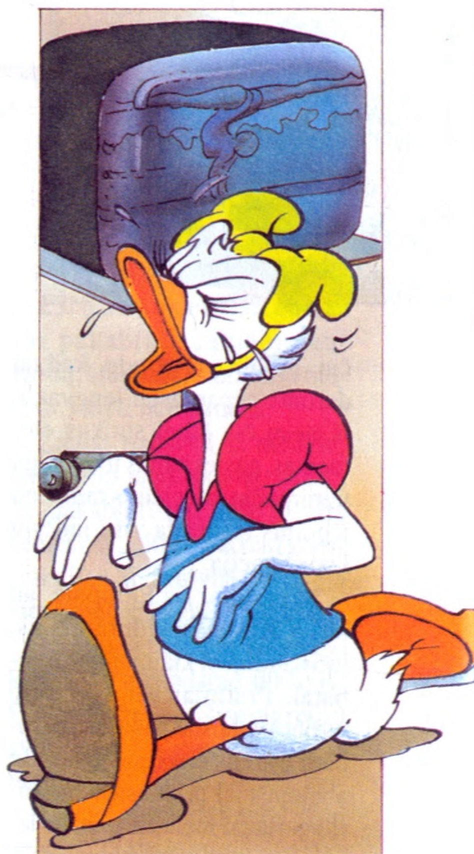
Visuose gimnastikos pratimuose už nukritimą labai mažinamas vertinimas.

PRATIMAI TIK MOTERIMS

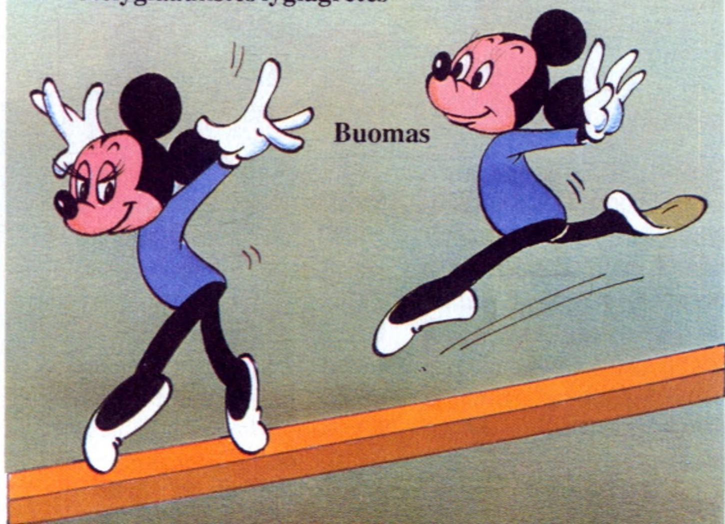
Nelygiaaukštės lygiagretės. Atsirado 1930 m. kaip žinomų vienodo aukščio lygiagrečių kompensacija ir atvėrė daugiau sukinių ir akrobatikos galimybių. Šis prietaisas priklauso prie patraukliausių moterų gimnastikos programos „reginių“. Lygiagrečių ilgis 3,40 m, aukštis nuo žemės – 1,50 m ir 2,30 m. Geriausios gimnastės ant jų dirba neįtikėtinu greičiu, visa kombinacija turi vykti nuosekliai, gimnastei leidžiamos tik dvi trumpos pauzės. Už nukritimą baudžiama, sportininkė per 30 sek. turi vėl tęsti varžybas. Uždrausta pradėti baigiamąjį nušokimą nuo žemesnės lygiagretės.

Svarbiausias charakteringas elementas – perėjimai nuo vienos lygiagretės ant kitos ir įsitvėrimo rankomis keitimai.

Buomas. 5 m ilgio, 1,2 m aukščio ir vos 10 cm pločio buomas reikalauja jėgos ir pusiausvyros jautimo. Gimnastė kombinaciją turi atlikti ant viso buomo ilgio ir jos metu gali padaryti tik tris trumpas pauzes, neleidžiama per ilgai sėdėti ar gulėti. Pratimuose privalo būti grynos pusiausvyros, sukinių, šuolių su įsibėgėjimu ir be įsibėgėjimo ir šokio žingsnelio elementų. Už kritimą (varžantis aukščiausio lygio gimnastėms tai retai atsitinka, nors programa ir labai sunki) nubraukiama pusė balo; jei sportininkė vėl neužšoka ant buomo per 10 sek., ji diskvalifikuojama. Puikiai atlikta ir harmoningai sudaryta kombinacija ant buomo yra mielai žiūrima ir peržengia grynai sportinių varžybų rėmus.

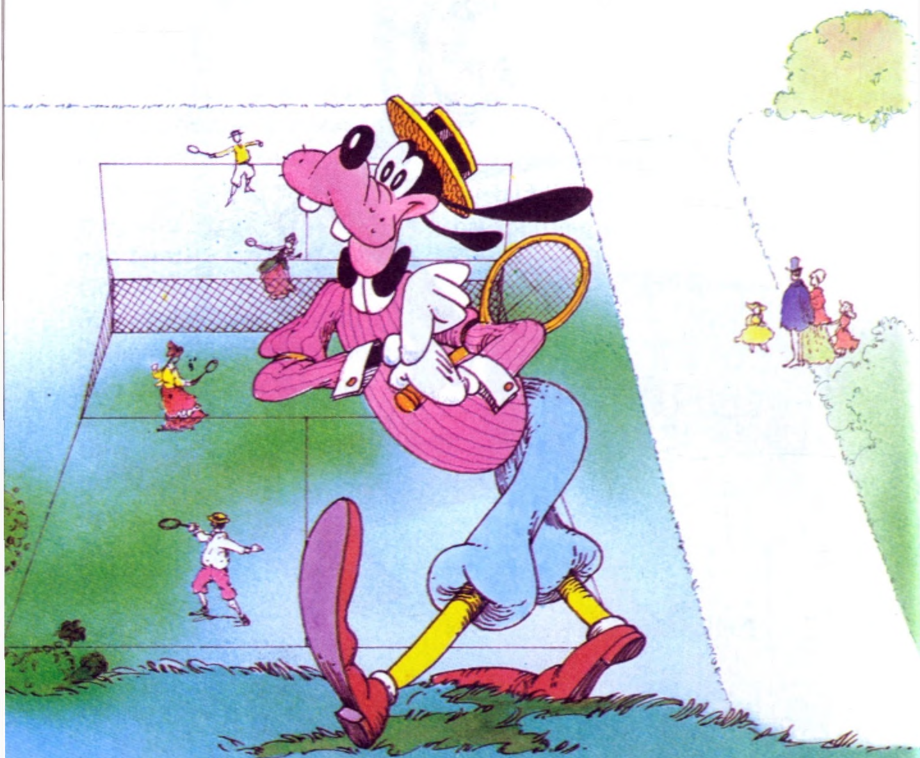


Nelygiaaukštės lygiagretės



Buomas

TENISAS



Tenisas yra viena iš nedaugelio sporto šakų, kurios atsiradimo data yra tiksliai žinoma: 1874 m. vasario 23 d. Tą dieną anglų majoras Volteris Klouptonas Vingfildas įteikė Londono Darbo rūmams žaidimo patentą. Jame apibrėžta smėlio laikrodžio pavidalo aikštė, siauriausioje vietoje perskirta tinklu, kurio aukštis ties viduriu siekia vieną metrą nuo žemės; jis pritvirtintas galuose prie dviejų dvimetrinių virpstų. Žaidimas buvo parduodamas dėžėje kartu su keliais kamuoliukais, keturiomis raketėmis, vienu tinklu, žaidimo taisyklėmis ir aikštės ribų žymėjimo instrukcija. Naujasis sportas,





tuo metu dar nevadintas tenisu, savo esme buvo patobulintas senas kamuoliuko žaidimas.

MĮSLINGAS SKAIČIAVIMAS

15, 30, 40, geimas! Taškų skaičiavimas tenise yra ir ligi šiandien neišaiškinta mįslė. Buvo daugybė teorijų, kodėl taškai neskaičiuojami paprastai (1, 2, 3, geimas). Iš visų tų aiškinimų įtikinamiausia atrodo „pinigų teorija".

Senasis kamuoliuko žaidimas iš tikrųjų buvo žaidžiamas iš pinigų, ir dažnai buvo statomas auksinas, kuris anuomet vertintas 15 kreicerių. Taigi taškų skaičiavimas turėjo piniginį pagrindą: 15 kreicerių, 30 kreicerių, 45 kreiceriai (šis skaičius paskui paslaptingai nupigintas iki 40).

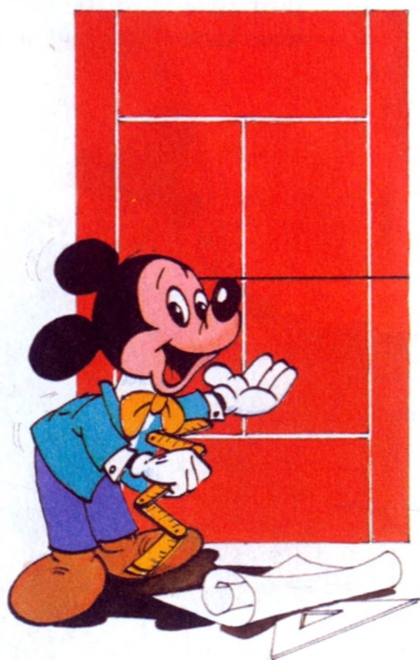


GAUDYKITE!

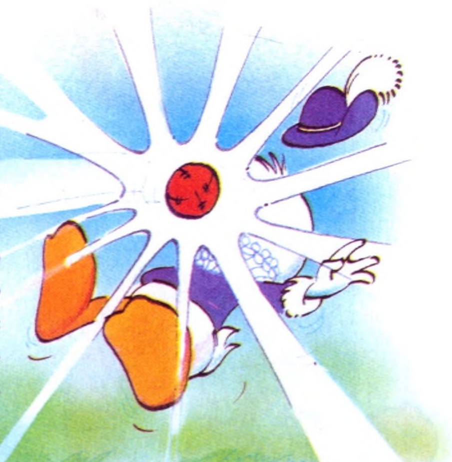
XV a. kamuoliuko žaidimuose reikėdavo perspėti varžovą nuo visokių netikėtumų, kad jis neišsigąstų. Tad paduodantis žaidėjas prancūziškai šaukdavo: „Gaudykite!“ (Tenez!). Tą šūksnį anglai savitai iškreipė ir iš jo atsirado žodis „tenisas“, kuris ir šiandien visur vartojamas.

OPTIMALŪS IŠMATAVIMAI

Teniso aikštės išmatavimai jau daugiau kaip šimtmetis nesikeičia. 1877 m. pirmojo Vimbildono turnyro rengėjai anglai išmatavo stačiakampę aikštę, kurios duomenys tokie kaip ir šiandien (23,77 × 8,23 m) ir ištempė tinklą ties viduriu (aukštis kraštuose 1,06 m, centre – 91,5 cm). Aikštės plotas buvo taip tobulai apskaičiuotas, kad nuo tada liko nepasikeitęs (skirtingai nuo kitų sporto šakų). Dvejetų žaidimams (vyrų, moterų ar mišrių) aikštė praplatinama abiejose pusėse dviem 1,37 m pločio juostomis, tad visas aikštės plotis pasidaro 10,97 m, o ilgis ir tinklo aukštis lieka tie patys.



TAI NE TENISAS!



Tenisininkai, kurių gimtoji kalba yra anglų ir dėl kurių blogo prancūziškų žodžių tarimo atsirado pavadinimas „tenisas“, yra vieninteliai nevartojantys šio termino. Anglai šitaip vadina tik savitą kamuoliuko žaidimą. Anglosaksų šalyse, ne taip kaip visame likusiame pasaulyje, tenisas vadinamas „lawn – tennis“.

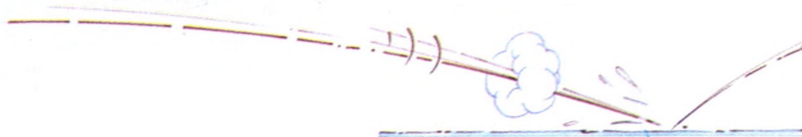
TRYS DANGOS





Dideli tarptautiniai turnyrai žaidžiami ant trijų tipų dangų: **žolės danga,** kur patogu žaisti prie tinklo, kadangi netenka jaudintis, kad kamuoliukas atšoks vis kita kryptimi; **trintų plytų danga,** kur žaidimas kiek lėtesnis ir kamuoliukas atšoka aukščiau, tad žaidėjas turi laiko pribėgti ir pasiruošti smūgiui; **kieta danga** šiandien daroma iš įvairių medžiagų (asfalto, cemento, sintetinių junginių), ji verčia žaisti labai greitai ir reikalauja tiesiog atakuojančios taktikos.







GERAS ATŠOKIMAS

Teniso kamuoliuko skersmuo negali būti didesnis kaip 6,67 cm ir mažesnis kaip 6,35 cm. Jo minimalus svoris 56,7 g, maksimalus – 58,5 g.

Kamuoliukai turi būti balti, arba kitos šviesios spalvos, padaryti iš gumos, aptraukti fetrine danga ir pripūsti oro arba specialių dujų. Jie dažniausiai būna sudėti į hermetiškas metalines dėžutes, kurios atidaromos prieš pat naudojimą, kad nesumažėtų kamuoliukų vidaus slėgis.

O dėl atšokimo, tai kamuoliukas yra „geras" tik tada, jei išlaiko šitokį bandymą: krisdamas iš 2,6 m aukščio ant cementinių grindų, turi nuo jų atšokti maksimaliai 1,46 m, o minimaliai 1,33 m. Ant kamuoliuko dažniausiai yra įspausta pagaminimo data.

PER DAUG NUSITRYNĘS, TODĖL NENAUDOTINAS

Kamuoliuko fetras palyginti greitai nusitrina. Po trijų ar keturių setų palengvėja keliais gramais. Todėl oficialiuose susitikimuose po devynių geimų kamuoliukas keičiamas. Apskaičiuota, kad per visą penkių setų susitikimą nepakeistas kamuoliukas nuskrieja 70 km kelią.

Prie „greičiausių" teniso kamuoliukų priskirtini tie, kuriais

atakavo australas Stivas Dentonas: šio įžymaus tenisininko padavimo metu kamuoliuko greitis pasiekdavo 222 km/h.

Per penkių setų – maždaug tris valandas trunkantį susitikimą kiekvienas žaidėjas kamuoliuką smūgiuoja bent 1500 kartų ir nubėga daugiau negu 10 km.

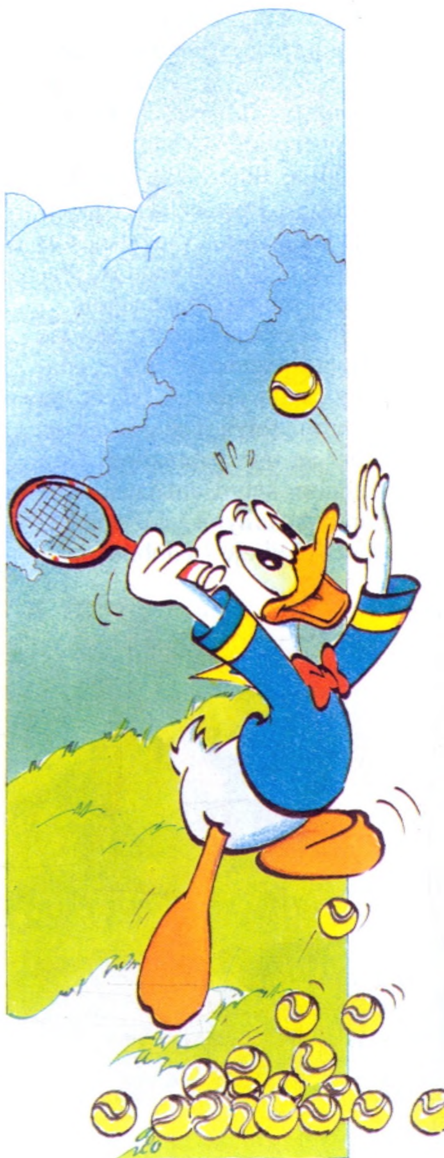
PIRMIAUSIA... VYRAI

Teniso žaidimas yra skirstomas į penkis variantus:
- vyrų vienetai;
- moterų vienetai;
- vyrų dvejetai;
- moterų dvejetai;
- mišrūs dvejetai.

Didžiuosiuose tarptautiniuose turnyruose kiekvienas jų pasirodė skirtingu laiku:

1877 – vyrų vienetai (Vimbildonas, Didžioji Britanija);
1879 – vyrų dvejetai (Vimbildonas);
1884 – moterų vienetai (Vimbildonas);
1890 – moterų dvejetai (Forest Hilas, JAV);
1892 – mišrūs dvejetai (Forest Hilas).

Moterų ir mišrūs dvejetai į Vimbildono turnyrų programą buvo įtraukti tik nuo 1913 m., nors moterų vienetai turnyre dalyvavo jau beveik trisdešimt metų.



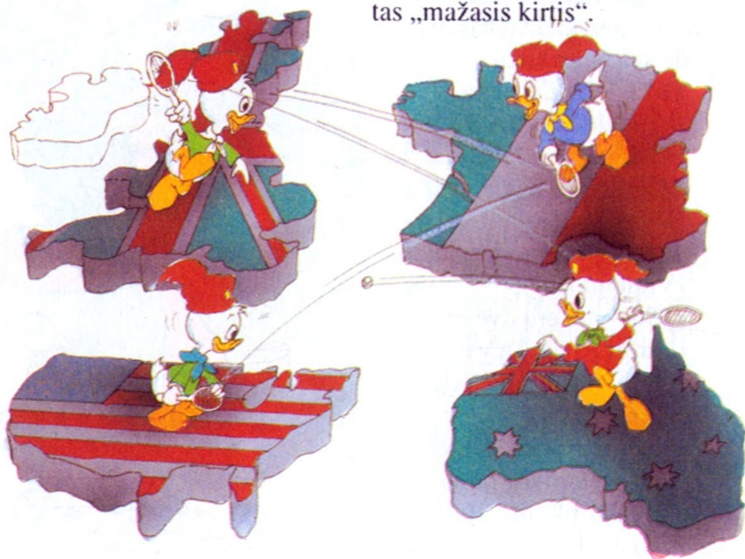
DIDYSIS KIRTIS

Tenisas, „gimęs“ Anglijoje 1874 m., jau tų pat metų pabaigoje prigijo Jungtinėse Amerikos Valstijose; Prancūzijoje jis pirmą kartą pasirodė 1878 m., o Australijoje – 1880 m. Taigi Anglija, Jungtinės Amerikos Valstijos, Prancūzija ir Australija yra keturios valstybės, kur tenisas pradėjo gyvuoti jau praėjusio šimtmečio pabaigoje.

Ir nors šiandien šis sportas paplitęs visame pasaulyje, ypatingą svorį tebeturi būtent tos keturios šalys. Todėl ir dabar, nors ne taip pabrėžtinai kaip kadaise, keturi didžiausi tarptautiniai turnyrai žaidžiami būtent Anglijoje (Vimbildonas), Prancūzijoje (Rolan Garas), JAV (Flašing Medou) ir Australijoje (Melburnas). Kiekvieno tenisininko svajonė – laimėti tais pačiais metais visus keturis istorinius turnyrus.

Ligi šiol tatai pavyko pasiekti dviem vyrams ir keturioms moterims: Donaldui Badžui (JAV) bei dukart Rodui Leiveriui (Australija); Morinai Konoli (JAV), Martinai Navratilovai (JAV), Margaretai Kort (Australija) ir Štefi Graf (Vokietija).

Su pasiskolintu iš bridžo pavadinimu „turnyrinis pokeris“ šie keturi turnyrai gavo pavadinimą „didysis kirtis“ (Grand Slam); pergalė trijuose tų metų turnyruose reiškia, jog pasiektas „mažasis kirtis“.





RANKOS, PIRŠTINĖS IR RAKETĖS

Kamuoliuko žaidimas, atsiradęs tikriausiai Italijoje, buvo mėgstamas prancūzų revoliucijos laikais (1789 m.). Iš pradžių žaidėjai kamuoliuką mesdavo į varžovo pusę ranka (žaidimas ir vadintas „paume" – delnas). Kadangi kamuoliuko smūgis buvo skaudus, tai nuo delno pereita prie pirštinių, o vėliau, apie 1520 m., atsirado raketė. Prancūzijos karaliaus Karolio IX portretas iš 1552 m., kai jam buvo vos dveji metai, rodo būsimą monarchą su rakete rankoje.

Tai yra seniausias žinomas raketės vaizdas (bent jau forma ji panaši į dabartinę).

Kamuoliuko žaidynės vykdavo ir lauke, ir viduje; vienintelis skirtumas – lauke aikštelė buvo daug didesnė.

Henriko IV valdymo laikais, kai kamuoliuko žaidimas pasiekė apogėjų, Paryžiuje buvo 250 šio sporto salių ir 13 kamuoliukų bei rakečių gamyklų, o bibliotekų tik 8. Žinoma, įžymiausia buvo istorinė Versalio gimnastikos salė, kur Trečiosios Respublikos atstovai 1789 m. birželio 20 d. surašė garsiąją priesaiką, Prancūzų revoliucijos pirmąjį veiksmą.



SIDABRINĖ VAZA

1899 m. jaunas amerikiečių tenisininkas Duaitas Devisas pasiūlė federacijai surengti turnyrą (keturi vienetų susitikimai kiekvienas su kiekvienu ir vienas dvejetų), kuris vyktų kasmet ir jame galėtų dalyvauti visos tautos. Varžybos turėjo vadintis „International Lawn Tennis Chalende Trophy“.

Kai prašymas buvo patenkintas, jaunasis Devisas nuvyko į garsiąją juvelyrinę Bostono parduotuvę „Shreve, Crump and Low“ ir nupirko specialią masyvią sidabrinę 33 cm aukščio 6 kg svorio vazą. Šį, tiesą sakant, ne itin dailų, meno kūrinį turėjo gauti komanda – turnyro nugalėtoja.

1900 m. rugpjūčio mėnesį Jungtinės Amerikos Valstijos įveikė Angliją ir tapo pirmąja turnyro nugalėtoja. Komandos – nugalėtojos narys Duaitas Devisas savo vazą pasiliko namie. Vaza nuo to laiko tapo garsi visame pasaulyje ir buvo pavadinta „Deviso taure“.

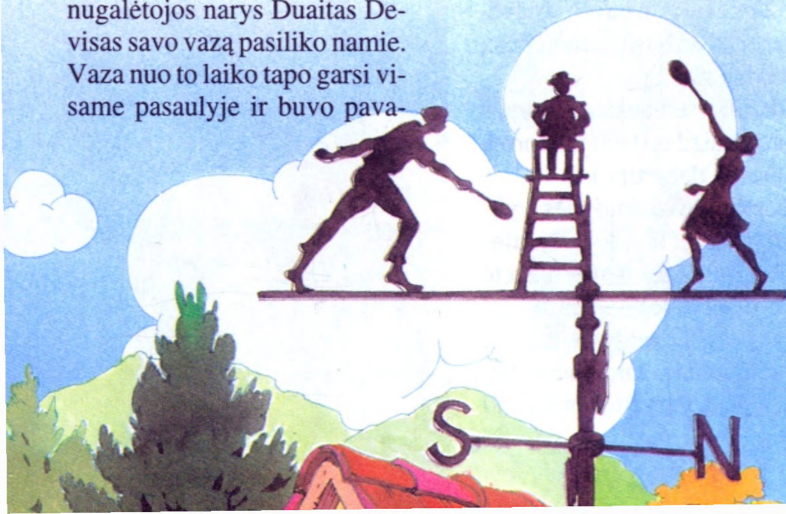
SIUZENOS NOSINĖ

Garsiausia prancūzų tenisininkė Siuzena Lengl (1889–1938) išmoko valdyti kamuoliuką iš tikrųjų nepaprastu būdu per atkaklias treniruotes, kurioms nuo mažens vadovavo jos tėvas. Treneris tėvas padėdavo viename aikštelės kampe nosinę, ir Siuzena stengdavosi pataikyti į ją kamuoliuku.

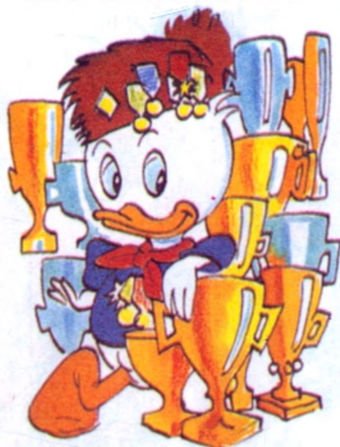
Treniruotė baigdavosi, jei bent trys kamuoliukai iš penkių pasiekdavo tikslą.

VĖTRUNGĖ FOREST HILE

Tenisas turi ir savo vėtrungę. Ji iškilusi virš garsiojo klubo Forest Hile, kur iki 1977 m. buvo JAV tarptautinių čempionatų būstinė. Vėtrungė vaizduoja mišrią porą – tenisininką ir tenisininkę – ir tarp jų teisėją.



OFICIALŪS IR NEOFICIALŪS PASAULIO ČEMPIONAI



Čempiono titulas oficialiai pradėtas skirti nuo 1978 m., remiantis žaidėjo pasiektais rezultatais per visą sezoną. Pirmuoju pasaulio čempionu buvo paskelbtas švedas Bjornas Borgas.

Tačiau ir prieš šio titulo suteikimą, nors neoficialiai, kiekvieną sezoną būdavo išrenkamas „geriausias metų tenisininkas". Iš esmės tai neoficialus pasaulio čempionas, kartais visų pripažintas, kartais su didelėmis išlygomis. Čia išvardyti žaidėjai, kurie nuo 1919 m. bent tris kartus buvo paskelbti geriausiais tenisininkais:

6 kartus: Viljamas Tildenas (JAV) – 1920, 1921, 1922, 1923, 1924, 1925 m.; 4 kartus: Anri Košė (Prancūzija) – 1928, 1929, 1930, 1931 m.; Rodas Leiveris (Australija) – 1961, 1962, 1968, 1969 m.; Džonas Niukombas (Australija) – 1967, 1970, 1971, 1973 m.; 3 kartus: Fredas Peris (Didžioji Britanija) – 1934, 1935, 1936 m.

VIENAS TENISO ĮSTATYMAS

Kad Prancūzijoje tenisas taptų tenisu, prireikė netgi įstatymo. Jis buvo išleistas 1975 m. gruodžio 31 d. ir reguliavo prancūzų kalbos vartoseną. Šio įstatymo pagrindu teniso federacija pakeitė savo seną pavadinimą *Fédération Française de Lawn-Tennis* į *Federation Française de Tennis*. Mat „Lawn-Tennis" yra angliškas posakis, o „tenisas" yra kilęs iš prancūzų kalbos.



REGBIS



Regbis yra vienintelis žaidimas, gavęs savo pavadinimą iš Anglijos miesto Ragbio vardo. Tai šalies geografinis centras, kur viena 1567 m. įkurta mokykla išgarsėjo 1823 m. savo jauno žaidėjo Viljamo Vebo Elio dėka.

Regbis ir futbolas, be abejo, turi bendras šaknis kaip ir senųjų graikų ir romėnų kamuolio žaidimai arba florentiškas futbolas.

Tačiau tik 1823 m., kaip teigia šio sporto istorikai, yra regbio pradžia.

Anglijos universitetuose – Itone, Vinčesteryje, Harove, Vestminsteryje, Ragbyje... praėjusio šimtmečio pradžioje buvo daug žaidžiama su kamuoliu. Visi žaidė pagal savo taisykles, bet viena nuostata galiojo visur: žaidėjui, paėmusiam kamuolį į rankas, draudžiama su juo bėgti toliau.

Tą lemtingą 1823 m. lapkričio dieną jaunas šešiolikmetis Viljamas Vebas Elis, nepaisydamas taisyklės, sugriebė kamuolį, tvirtai prispaudė prie savęs ir ėmė bėgti į varžovų

aikštės pusę. Šio sporto istorikai guldo galvą, kad regbis atsirado kaip tik šią akimirką! Tegu tai bus istorinis faktas ar legenda, vis dėlto aišku, kad tokia specifinė futbolo atmaina gimė XIX a. pradžioje Ragbyje, šiandien jau istorinėje mokyklos aikštėje, pavadintoje „Bigsaidu“, taip pat aišku, kad pasakiškas žaidimas paplito po visą Didžiąją Britaniją, Prancūziją, Australiją, Naująją Zelandiją ir Pietų Afriką.

Ant tvoros, kuri supa Ragbio mokyklą, tiesiai prieš „Bigsaidą“, raudona marmurinė lenta primena Viljamo Vebo Elio poelgį.

DĖL VISKO KALTA KIAULĖ

Kodėl regbio kamuolys ovalinis? Paprasčiausiai todėl, kad batsiuvys Viljamas Gilbertas, kuris Ragbyje netoli mokyklos turėjo krautuvėlę ir per ją aprūpindavo moksleivius apavu, tiekdavo ir savo dirbtuvėje pagamintus kamuolius: pripūstą kiaulės pūslę, apsiūtą keturiais odos lopiniais. Kadangi kiaulės pūslė daugiau ar mažiau panaši į didelį kiaušinį, tai ir Viljamo Gilberto kamuoliai nebuvo visai apvalūs.

Nors Ragbio batsiuvio kamuoliai ir turėjo kiaušinio formą, vis dėlto jie buvo apvalesni už šiandienykščius. Kiaušiniška forma prigijo po to, kai žaidžiant Viljamo Gilberto kamuoliais paaiškėjo, kad tas tariamas trūkumas iš tikrųjų naujajam sportui pravartus. Tokios formos kamuolį, nors ir supurvintą, lengva pačiupti.



Dabar, jau po ilgo laiko, oda apsiūto ovalinio kamuolio matmenys, svoris ir pripūtimas griežtai reglamentuoti:
ilgis: nuo 28 iki 30 cm;
svoris: 400 – 440 g;
maksimalus apskritimas: 76 – 79 cm;
minimalus apskritimas: 58 – 62 cm;
slėgis: 425 g į cm^2 jūros lygyje.





NUO NULIO IKI KETVERTO

Regbis yra vienintelis kolektyvinis žaidimas, kur galima pelnyti taškų ir rankomis, ir kojomis. Iš pradžių žaidėjai šaudė į vartus kaip futbolo rungtynėse, kamuolys lėkdavo tarp dviejų virpstų, bet ne po skersiniu, o virš jo. Žinoma, laimėdavo komanda, pelniusi daugiausia įvarčių. Jei komandai pavykdavo žeme nunešti kamuolį už vartų linijos ir prispausti, kaip šiandien sakoma, įskaitiniame plote, ji turėdavo galimybę dar išbandyti laisvą smūgį; už pavykusį smūgį skiriamas taškas, tačiau pats prispaudimas įskaitiniame plote galutiniam taškų skyrimui neturėdavo jokios reikšmės.

Tiktai 1886 m. Regbio unija nutarė taškus skaičiuoti kitaip. O nuo to laiko pakeitimų dar buvo nemažai. Per vieną šimtmetį, pavyzdžiui, prispaudimas įskaitiniame plote pasikeitė nuo nulio taškų iki keturių.

Kaip galima pamatyti iš čia pateikiamos lentelės, praeityje daugelio susitikimų rezultatai atrodytų kitaip, jei būtų taikomi dabartiniai kriterijai.

	1890	1891	1905	1948	1971
Įvartis, smūgiavus gulintį kamuolį	3	4	4	3	3
Įvartis, smūgiavus atšokusį kamuolį	3	4	3	3	3
Įvartis iš baudos smūgio	2	3	3	3	3
Prispaudimas įskaitiniame plote	3	5	5	5	6

PENKIOLIKA ŽAIDĖJŲ

Nutarimas, kad kiekvienoje komandoje žaidėjų turi būti sumažinta iki 15, padarytas 1876 m. Iki to laiko komandose buvo po 20 žaidėjų. Žaidėjų skaičiaus sumažinimas, suprantama, sukėlė perversmą. Dabar žaidimas pasidarė žymiai greitesnis.

PRIVALOMAS ŠVILPIMAS

Teisėjai nuo 1885 m. privalo naudoti švilpuką. Anksčiau rungtynių metu jie turėjo šaukti ir gestikuliuoti, kad žaidėjai išgirstų (tačiau dažnai jie nesuprasdavo arba apsimesdavo nesuprantą). Pirmą kartą švilpukas pasigirdo 1884 m. Naujojoje Zelandijoje.



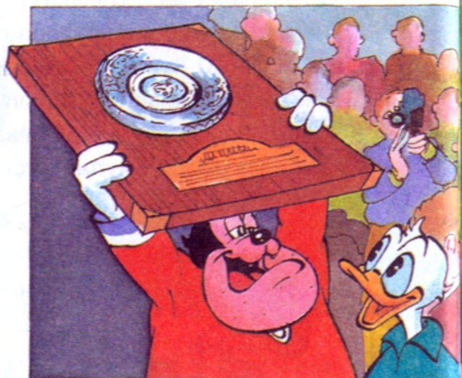
„PANEL“

„Panel“ – tai Penkių valstybių turnyro teisėjų sąrašas. Sezono pradžioje kiekviena federacija turi paskirti tris teisėjus: taip surenkama penkiolika teisėjų, kurie sudaro „panel“. Po kiekvienų rungtynių speciali komisija įvertina teisėjų darbą. Pažymiai, išreikšti abėcėlės raidėmis, yra tokie: A (silpnai), B (patenkinamai), C (gerai), D (labai gerai). Jei teisėjas gauna pažymį A, tai, savaime suprantama, jis iš sąrašo išbraukiamas.

BRENO PRIZAS

Šis Brenas neturi nieko bendra su tuo garsiuoju galų vadu, kuris IV a. pr. Kr. užkariavo Romą ir metė ant svarstyklių savo kardą, kad iš romėnų išplėštų norimą aukso svorį. Tada jis ištarė garsiąją frazę: „Vae victis!“ (vargas nugalėtiesiems).

Breno prizas iš tikrųjų yra meno kūrinys (kiek abejotino grožio), kasmet skiriamas Prancūzijos komandai nugalėtojai. Pirmajai šį titulą iškovojusiai komandai („Rasingo“ klubui, kuris 1892 m. įveikė „Stad Franse“ 4:3) prizą įteikė tiktai rungtynių teisėjas, o tas teisėjas buvo nepaprastas – pats baronas Pjeras de Kubertenas. Prizą sukūrė dvidešimt dviejų metų graveris Šarlis Brenas, kuris su anuo istoriniu Brenu turi tik bendrą pavardę.



ARTIMI IR TOLIMI GIMINAIČIAI

Truputį giminės su klasikiniu regbiu ir jo penkiolika žaidėjų, o svarbiausia – ovaliniu kamuoliu, yra, be amerikietiško regbio, arba tiksliau futbolo, dar kanadietiškas futbolas (panašus į amerikietiškąjį, bet jį žaidžia dvylika vyrų trumpesnėje ir platesnėje aikštėje) ir australiškas futbolas (ovalioje aikštėje aštuoniolika žaidėjų su specialiais berankoviais marškinėliais). Labai artimas tradicinio regbio giminaitis yra ir „regbio lyga“, panaši į klasikinį žaidimą, bet čia komandą sudaro trylika sportininkų.

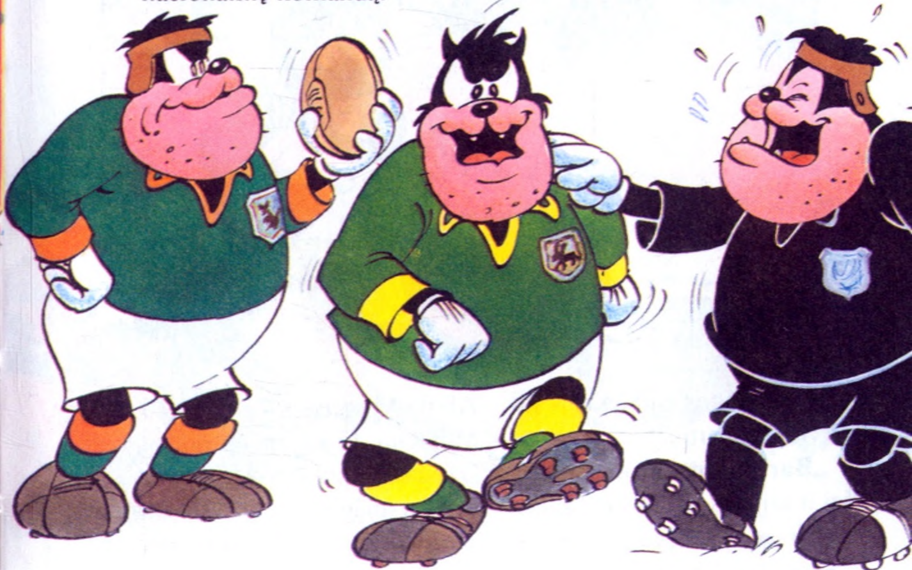
TURNYRAI

Žymiausi regbio susitikimai nesiriboja tik Penkių valstybių turnyru – yra organizuojamos ir kitos varžybos įvairių turnyrų rėmuose. Europos turnyruose dalyvauja Naujosios Zelandijos, Australijos ir Pietų Afrikos Respublikos nacionalinės komandos. Britanijos „Liūtai" ir Prancūzijos nacionalinė rinktinė kartkartėmis apmoka šių komandų atvykimą. Paprastai turnyrai susideda iš daug susitikimų, tačiau svarbiausias tikslas – „testmačas", arba kad šeimininkų rinktinė pasiektų pergalę prieš svečių nacionalinę komandą.

Argentinos ir Japonijos komandos taip pat rengia turnyrus, tačiau savo reikšmingumu jie „groja antru smuiku", be to jų susitikimai neturi ir tokių tradicijų. Nėra tradicinis ir Europos regbio čempionatas, nors jo svoris nuolat auga. Tačiau ir toliau jį ignoruoja daugelis stiprių komandų. Antra vertus, jame dalyvauja naujos nacionalinės komandos.

Grįžtant vėl prie tradicijų, reikia pažymėti būdingas komandų žymes dideliuose turnyruose:

Australija – žali su oranžiniais apvadais marškinėliai, baltos kelnaitės ir žalios kojinės



Australija **Pietų Afrikos Respublika** **Naujoji Zelandija**

su oranžiniais atlankais. Komandos emblema – valabis, maža Australijos kengūra.

Pietų Afrikos Respublika – žali marškinėliai su auksiniais atvartais, baltos kelnaitės, žalios kojinės su auksiniais atlankais. Emblema – mažoji pietų Afrikos antilopė.

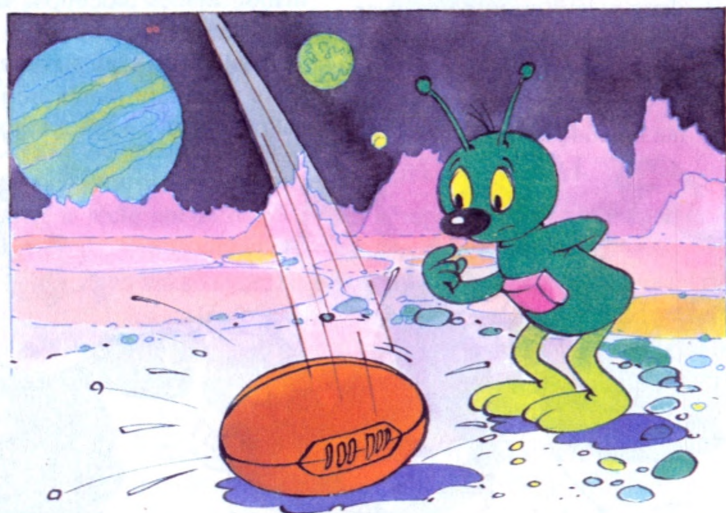
Naujoji Zelandija – juodi marškinėliai, juodos kelnaitės, juodos kojinės (todėl komanda pravardžiuojama „visi juodi“). Šios komandos emblema – sidabrinis papartis.

„Barberiens“ – marškinėliai ir kojinės juodais ir baltais skersiniais dryžiais, kelnaitės jūros spalvos. (Pasirinko žaidėjai.)

„Liūtai“ (Didžioji Britanija) – raudoni marškinėliai (Velso spalva), baltos kelnaitės (Anglijos spalva), mėlynos kojinės (Škotijos spalva) su žaliais dryžiais (Airijos spalva). Emblema iš keturių tautų simbolių: trys stručio plunksnos, rožė, dagys ir trilapis dobilas.

TIKRI ARTILERISTAI

Įmušti įvartį iš didžiausio nuotolio (91 m) pavyko Pietų Afrikos regbininkui Dagui Morkelui. O velsiečiui Luisui Džounsui tenka tolimiausias baudos smūgis – 77 m. Kad abu atvejus deramai įvertintume, turime atsiminti, jog regbio aikštė yra 144 m ilgio.



„VERSITI“

Tai „University Match“ santrumpa, reiškianti vienas tradiciškiausių regbio rungtynių: kasmet gruodžio antrąjį antradienį Anglijos Tvikenheme susitinka garsiųjų Oksfordo ir Kembridžo universitetų komandos.

ATSKYRIMAS

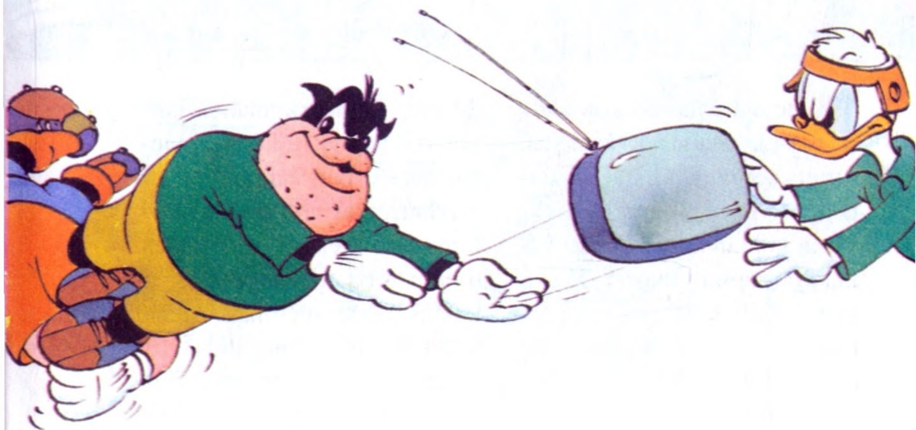
1931 m. kovo mėnesį trys Britanijos ir viena Airijos federacija pranešė Prancūzijos federacijai, kad nutraukiančios bet kokius ryšius.

Prancūzai iš pradžių buvę grynai mėgėjai, ilgainiui ėmė slysti į tam tikros formos profesionalus, o Britanijos salų regbininkai to jokiu būdu negalėjo toleruoti.

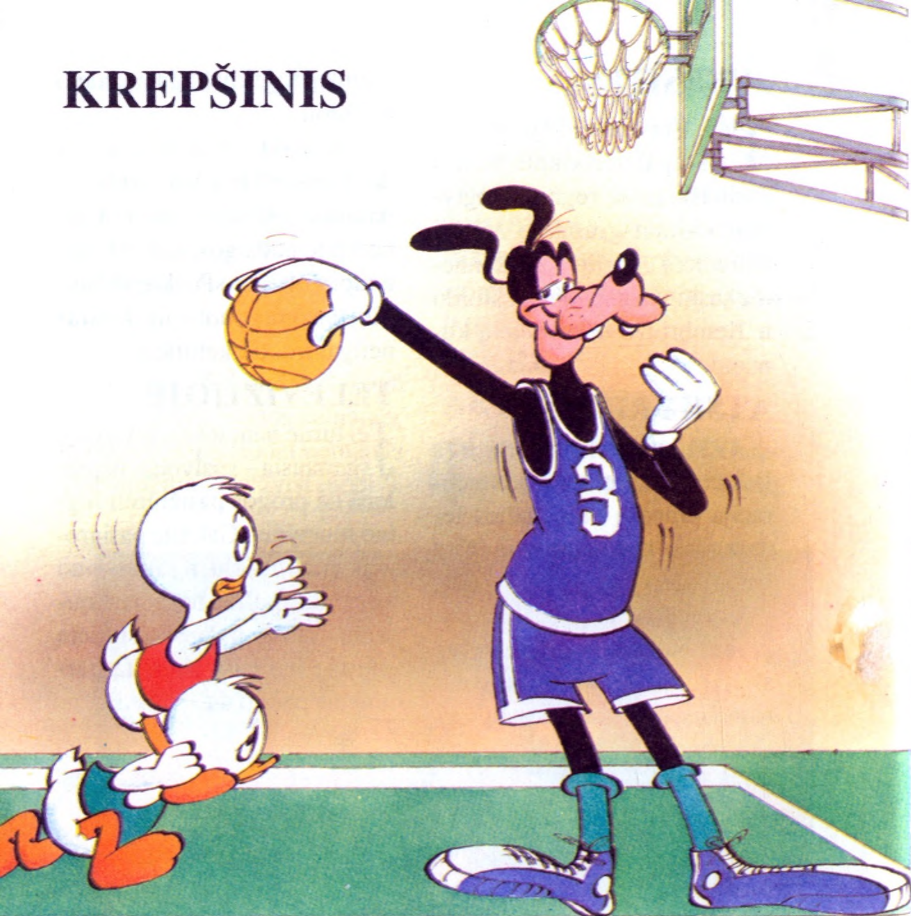
Tas atskyrimas galiojo net iki 1939 m., bet kilo Antrasis pasaulinis karas ir dar reikėjo laukti jo pabaigos, kol vėl visu tempu įsibėgėjo Penkių valstybių turnyras, nors jis žaistas neilgai ir... tik keturiese.

TELEVIZIJOJE

Jei turite namuose televizorių (geriausia – spalvotą), nepraleiskite progos pasižiūrėti regbio rungtynių. Galėsite pasigrožėti jaudinančiu reginiu, nuo kurio šiurpuliai bėgs per nugarą, ir kartu pažinsite šį kietą sportą, vis dėlto pagrįstą garbingais poelgiais.



KREPŠINIS



Dviejų krepšinio komandų (kiekvienoje po 5 žaidėjus) rungtynės vyksta stačiakampėje 26×14 m aikštelėje. Kiekviena komanda turi įmesti kamuolį (jo apskritimas 75–78 cm, svoris 600–650 g) į varžovo krepšį (skersmuo 45 cm), pritvirtintą prie didelės lentos per 3,05 m nuo žemės. Susitikimą (jis susideda iš 2 kėlinių po 20 min.) laimi ta komanda, kuri pelno daugiau taškų: kiekvienas pataikymas žaidimo metu, priklausomai nuo metiko atstumo nuo krepšio, vertinamas dviem arba trimis taškais, o taiklus baudos metimas – vienu tašku. Rungtynės negali baigtis lygiosiomis: tokiu atveju jos vis pratęsiamos 5 min., kol viena kuri komanda laimi.

VISKAS AIŠKU

Dauguma žinomiausių kolektyvinių sportinių žaidimų nuėjo ilgą vystymosi kelią ir jų pradžia slypi kažkur miglotoje praeityje, o krepšinis, atvirkščiai, gali pasididžiuodamas nurodyti visiškai tikslią savo atsiradimo datą ir vietą. Iš tikrųjų jis gimė 1891 m. sausio 20 d. Springfilde, Amerikos šiaurinėje Masačusetso valstijoje.

GENIALUS PRADININKAS

Krepšinį sugalvojo kanadietis Džeimsas A.Neismitas, kuris po teologijos studijų, užuot tapęs kunigu, nuėjo dirbti sporto vadovu jaunimo organizacijoje YMCA (Young Men's Christian Association).

ŽIEMOS SPORTAS

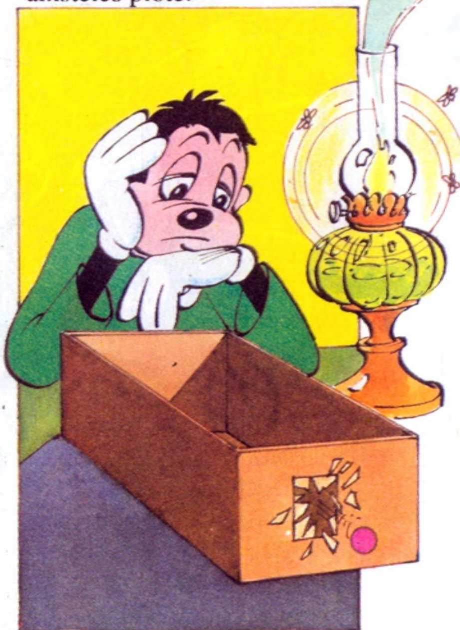
Šaltomis žiemomis JAV šiaurės rytuose, kai lauke neįmanoma žaisti beisbolo ir futbolo (žinoma, amerikietiško), žaidėjai skundėsi, kad jiems stinga sporto, kuris padėtų išlaikyti gerą formą.

Kadangi nieko neviliojo nuobodžios pratybos salėje, o lauke žaisti negalima, reikėjo išrasti kokį patrauklų užsiėmimą patalpose, nerizikuojant traumomis.

PAGRINDINĖS TAISYKLĖS

Džeimsas Neismitas, pasiraitojęs rankoves, surašė keletą naujojo žaidimo pagrindinių taisyklių:

- tai turi būti kolektyvinis žaidimas, nors žaidžiamas ribotoje erdvėje;
- turi būti specialus kamuolys, skirtingas nuo futbolo ir regbio kamuolių;
- turi būti apribotas bėgiojimas, nes aikštelės plotas ribotas;
- turi būti be šiurkščių pražangų, kad nebūtų traumų;
- turi būti įvesta speciali taškų skaičiavimo sistema ribotame aikštelės plote.

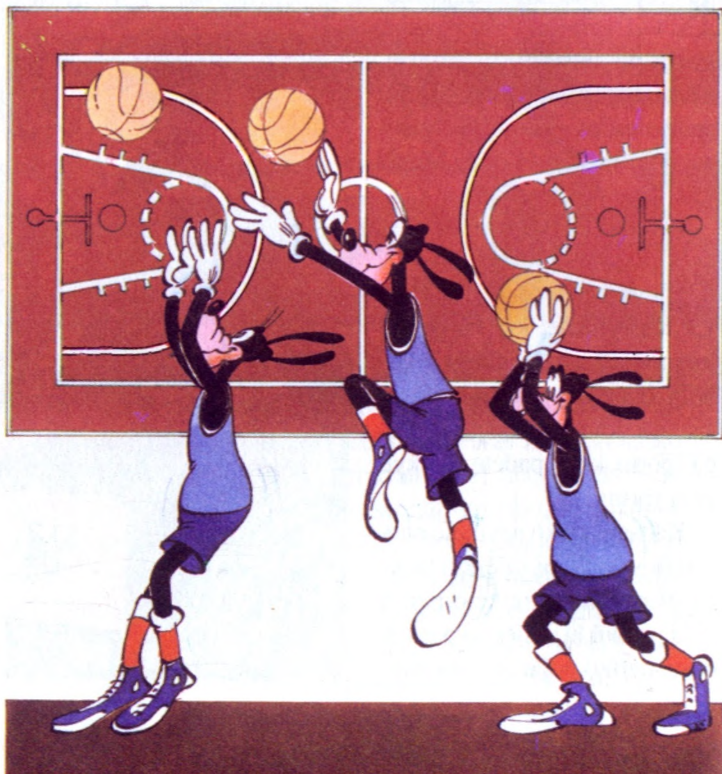


NUŠVITUSI MINTIS

Džeimsas Neismitas gerokai pasuko galvą, kol atėjo genialus sumanymas, įkvėpęs gyvybę vienam mėgstamiausių kolektyvinių žaidimų.

Pirmiausia griebėsi ledo ritulio, kuris savo mažais aikštelės išmatavimais tiko mankštos pratyboms. Tačiau jis norėjo kažko originalaus, tad netrukus šios minties atsisakė. Paskui sumanė ant grindų pastatytus „krepšius“: kokią nors pintinę ar dėžę padėti viename ir kitame salės gale ir į jas žaidėjai turėjo įmesti arba įdėti kamuolį. Tačiau greitai pastebėjo, kad taip žaidžiant, susidaro puiki gynyba: gynėjams užtenka prieš pat dėžę sustoti siena, ir bet kokie varžovų veiksmai lieka suvaržyti.

Ir kaip tik tada Neismitui nušvito geniali mintis: žaidėjai, aišku, turi įdėti kamuolį į dėžę, bet pakabintą dėžę ir gana aukštai nuo žemės. Taip gimė naujas žaidimas, kuris vėliau buvo pavadintas krepšiniu.



KAMUOLYS KREPŠYJE

1891 m. sausio 20 d. Springfildo YMCA sporto mokyklos salėje Džeimsas Neismitas, padalijęs savo mokinius į dvi komandas po devynis žaidėjus, ėmė aiškintis pagrindines žaidimo taisykles ir kaip pataikyti kamuoliu į du žvejų tinklus, pakabintus aukštai ant balkonų. Čia nebeliko nė kvapo dėžių, kurias anksčiau buvo sumanęs Neismitas.

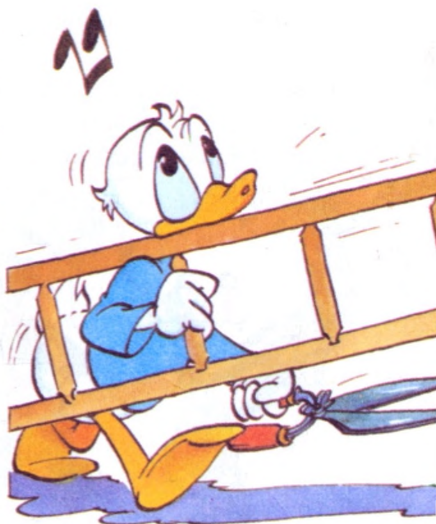
Taigi pirmosios krepšinio rungtynės buvo sužaistos mėtant kamuolį... į žvejų tinklus!

KREPŠYS

Kai žvejų tinklą pakeitė krepšys (angliškai „basket"), žaidimas tučtuojau išpopuliarėjo. 1893 m. vienas Neismito mokinių, Frankas Mehenas pasiūlė jį pavadinti „basket–ball" (prieš tai jis siūlė pavadinimą „Naismith–ball", tačiau žaidimo išradėjas pasiūlymą atmetė). Per keletą metų „basket–ball" (supaprastintai „basket") paplito visose Jungtinėse Amerikos Valstijose.

REIKĖJO TATAI SUGALVOTI!

Ilgainiui krepšį pakeitė metalinis lankas su prikabintu tinkleliu. Tačiau su juo nuolat buvo vargo. Po kiekvieno taiklaus metimo reikėjo griebti kopėčias, visą laiką stovinčias už lentos ir lipti aukštyn išimti kamuolį.



Įvairūs išradėjai bandė visokiausias sistemas, kaip kuo greičiau išimti kamuolį, bet niekas nieko gero nesugalvojo.

Pagaliau 1912 m. vieną gražią dieną, prabėgus dvidešimčiai metų po šio žaidimo išradimo, vienam krepšininkui (jo pavardė istorijoje neišliko) atėjo visai paprasta, todėl ir geniali mintis – nukirpti tinklelio apačią.

Labai paprasta, ką? Taip... bet reikėjo tatai sugalvoti!

ĮŽYMIOS DATOS

• Pirmosios krepšinio rungtynės Europoje įvyko Paryžiaus sporto salėje stebint baronui Pjerui de Kubertenui.

• Naujasis žaidimas 1906 m. pasirodė Petrograde, tarpininkaujant YMCA.

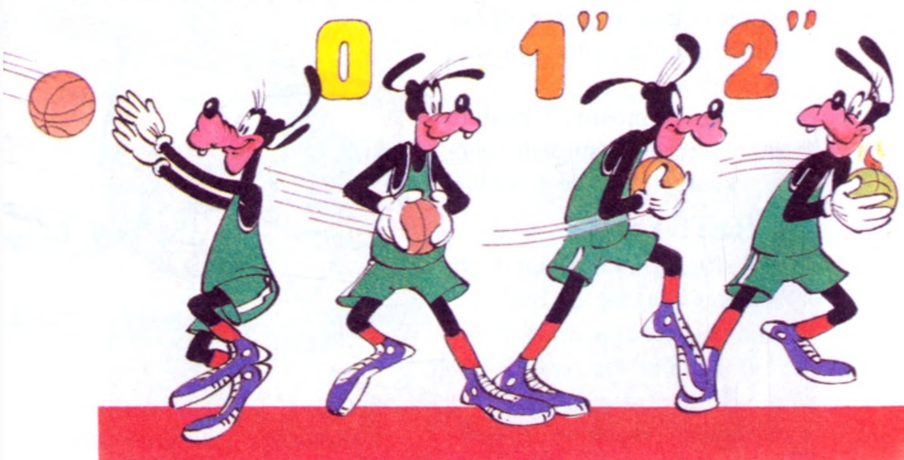
• Iš Europos krepšinis nukeliavo į Aziją, o Indijoje, Japonijoje ir Kinijoje pasiekė iš tiesų didelių laimėjimų.

• Krepšinio taisyklės nusistovėjo tik po keturiasdešimties metų nuo žaidimo atsiradimo, kai iš tikrųjų beveik visur jis pasidarė savas. Tad 1932 m., taisyklėms paplitus pasaulyje, susikūrė pirmoji tarptautinė šio sporto federacija.

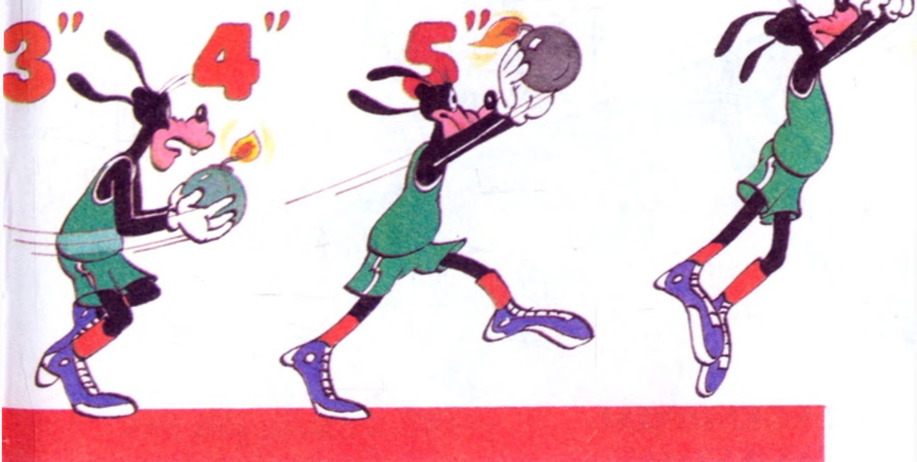
• Po ketverių metų, 1936 m., krepšinis įtrauktas į olimpinių žaidynių programą, kuriose tik epizodiškai buvo pasirodęs jau 1904 m.

DRAUDIMŲ KREPŠYS

Nors krepšinis atsirado kaip sportas, turintis padėti futbolininkams ir beisbolininkams išlaikyti gerą sportinę formą žiemos metu, iš pradžių šis žaidimas buvo be kokių nors specifinių taisyklių. Visos žaidybinės situacijos rėmėsi labai jau paprastučiais Džeimso Neismito suformuluotais principais (aukštai horizontaliai pritvirtintas krepšys, jokio žaidėjų susidūrimo ir kt.). Tačiau taip truko



neilgai: krepšinis plito nepaprastai sparčiai ir netrukus tapo tikru žaidimu, ne tik išeitimi iš žiemos laikotarpio keblumų. Buvo sumanyta visokiausių strategijų ir technikų, bet daugelis jų piktnaudžiavo taisyklių spragomis, siekdamos, kad komanda žūtbūt nugalėtų. Tad norėdamos užkirsti kelią panašioms tendencijoms, krepšinio



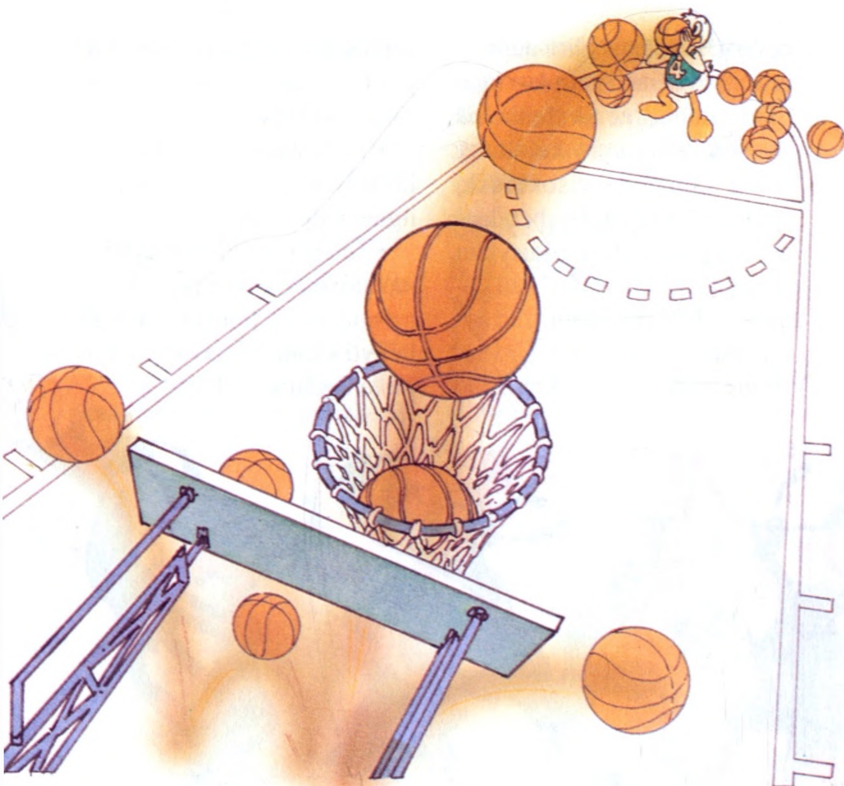
taisyklės nuolat plėtėsi, vis pasipildydamos įvairiais draudimais.

Iš pradžių buvęs labai paprastas žaidimas, kuo toliau tuo labiau darėsi komplikuotesnis!

Šiandien daugumos žaidybinių gudrybių nelabai akylūs žiūrovai nepastebi. Pavyzdžiui, krepšinis yra vienas iš nedaugelio kolektyvinių žaidimų, kur yra laiko apribojimų įvairiose žaidimo fazėse:

- žaidėjas negali be kamuolio stovėti po varžovo krepšiu ilgiau kaip 3 sek.;
- žaidėjui negalima laikyti kamuolio rankose ilgiau kaip 5 sek.;
- nė viena komanda negali laikyti kamuolio savo gynybos plote ilgiau kaip 10 sek.;
- kiekviena komanda, gavusi kamuolį, turi jį per 30 sek. mesti į varžovo krepšį (per oficialias varžybas yra specialus tokio laiko skaičiuotojas).

Tad galime lengvai įsivaizduoti, kaip sunku įvertinti žaibiškas situacijas ir į jas reaguoti.



LEGENDINIAI PASIEKIMAI

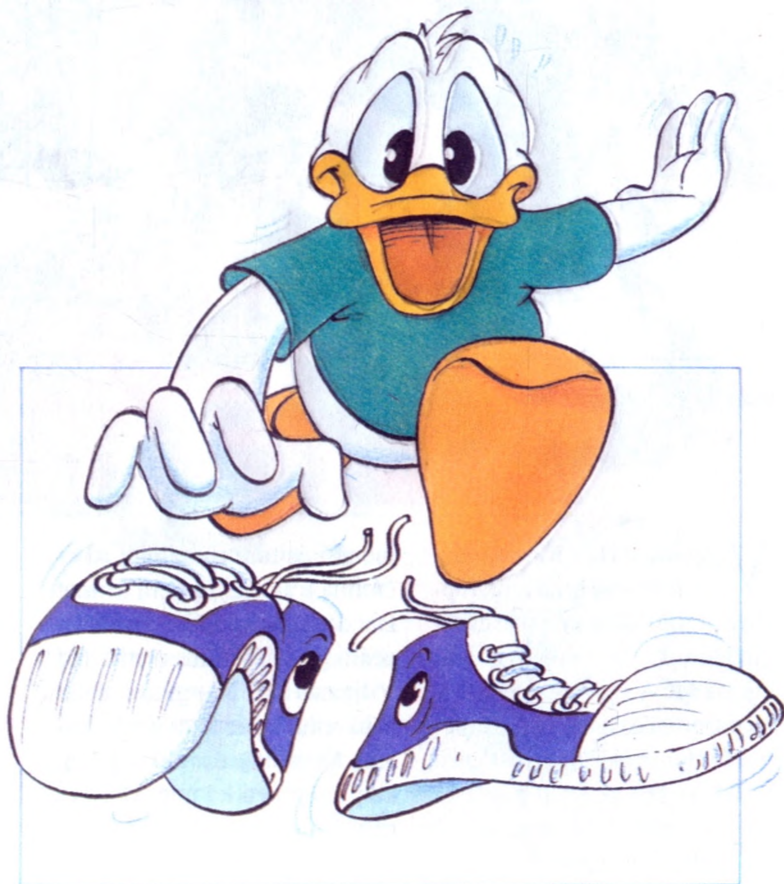
Amerikos krepšinio profesionalų lygoje kovoja geriausi pasaulio žaidėjai (iš jų 60 proc. negrai). Jie ir yra legendinių pasiekimų autoriai.

Pavyzdžiui, Džekas Džeksonas padėjo keturių dolerių monetą ant krepšinio lentos viršutinės briaunos, kuri yra maždaug keturių metrų aukštyje. Žinoma, be kopėčių... tik pašokęs. Elas Menigoultas, aukštai iššokęs, dešine ranka įdėjo kamuolį į krepšį, sugriebė jį vėl ir dar kartą įdėjo į krepšį. 1959 m. tarp kovo 18 d. ir balandžio 9 d. Bilas Šermanas taikliai įmetė iš eilės 56 baudos metimus.

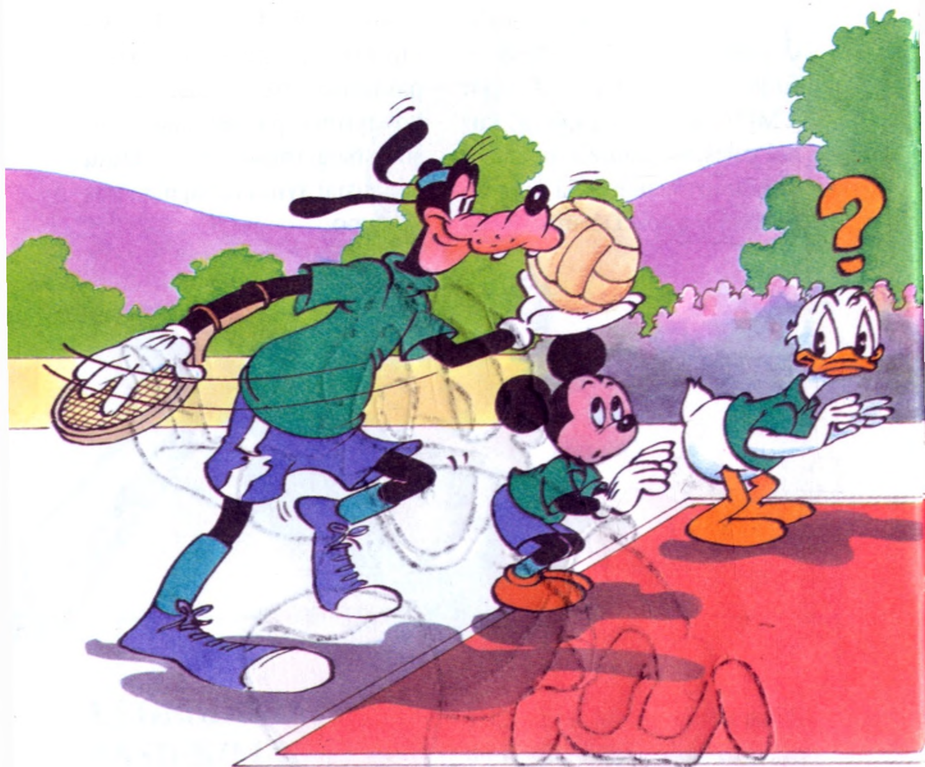
1972 m. per Milvokio ir Kentukio komandų rungtynes stojo vienas prieš kitą du aukščiausi pasaulyje krepšininkai: Lujis Olsinderis – 2,19 m ir Artis Gilmoras – 2,20 m ūgio.

MUZIEJUS IR BATAI

Jei jums patinka krepšinis ir pasitaikys užklysti į Springfildą, nepamirškite aplankyti YMCA sporto mokyklą, kur net galėsite apžiūrėti dviaukštį krepšinio muziejų. Čia išgirsite pasakojimą apie Džeimso Neismito išrastą nuostabų žaidimą, jums parodys pradinių metų „atmintinus eksponatus", o gal pasakys apie dar vieną krepšinio rekordą: apie garsiausius pasaulyje batus. Neseniai rinkos tyrimai parodė, kad krepšinio batai (basketės) iš tikrųjų labiausiai avimi mūsų planetos jaunimo.



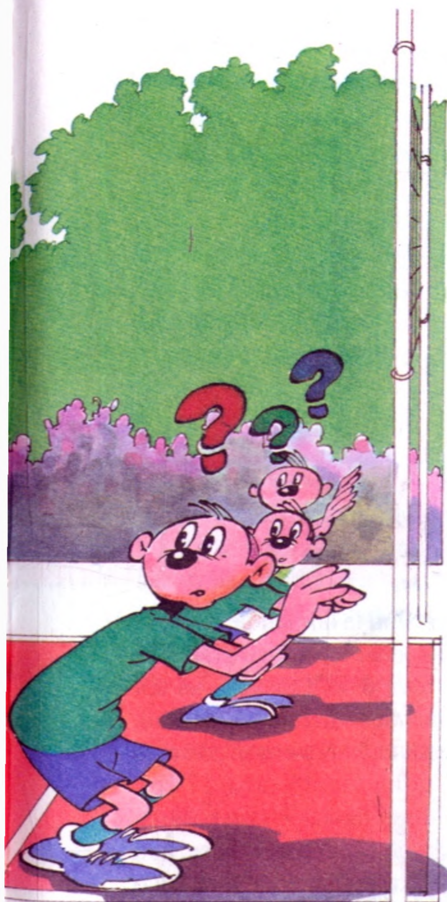
TINKLINIS



Viljamas Dž. Morganas, šiauriniame krepšinio lopšio Springfildo pakraštyje esančio Holioko jaunimo organizacijos YMCA vadovas, vieną dieną nusprendė pasekti savo kolegos Džeimso Neismito pėdomis.

Iškėlė sau ne šiaip paprastą užduotį: užsimojo sugalvoti iš pagrindų naują sporto salės žaidimą, kad sportininkai žiemos mėnesiais turėtų malonų užsiėmimą ir išlaikytų gerą formą. Dar daugiau: krepšinis jau buvo atsiradęs prieš trejus metus, tad Viljamas Dž. Morganas, šalia sunkumų, kurie kamavo jo kolegą Neismitą, dar suko galvą, kaip sumanyti ką nors visiškai nauja.

Ir jam pavyko. Jei Neismitas tam tikru mastu pasirėmė fut-



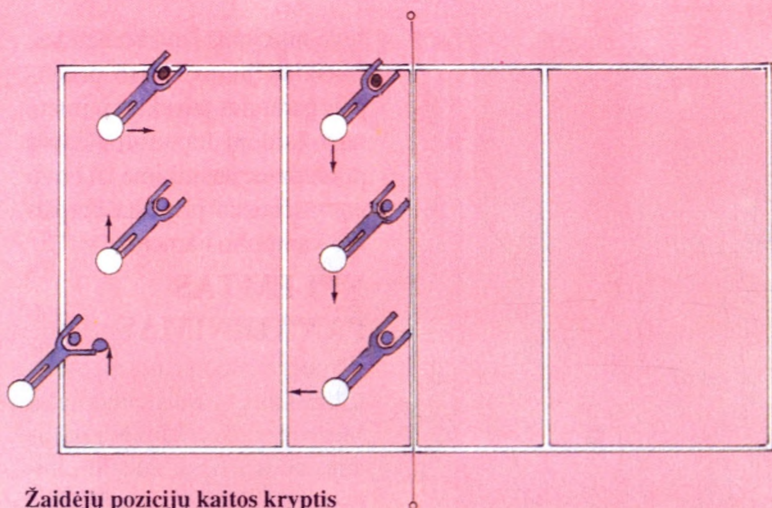
bolu, tai Morganas nusižiūrėjo tenisą, tačiau pavertė jį kolektyviniu žaidimu, kur vietoj raketės buvo rankos, vietoj mažo kamuoliuko – didelis kamuolys, o tinklas buvo pakeltas kiek aukščiau. Pirmos šio naujo žaidimo rungtynės įvyko 1895 m. žiemą. Viljamas Dž. Morganas ištempė Holioke YMCA sporto salėje teniso tinklą, padalijo savo mokinius į dvi komandas, išaiškino jiems teniso principais paremtas taisykles ir įmetė tarp žaidėjų kamuolį (šiame pradiniame susitikime tai buvo paprasčiausia pripūsta krepšinio kamuolio kamera).

NELEMTAS PAVADINIMAS

Sporto istorija mums neišaiškino, kokiais sumetimais Morganas savo žaidimą pavadino prancūzišku žodžiu „minonette“. Tikriausiai todėl, kad jų vietovė buvo arti prancūziškosios Kanados dalies.

Iš tikrųjų „minonette“, ne taip kaip krepšinis, ilgą laiką buvo įstrigęs Holioko YMCA sporto salėje – gal dėl savo nelabai patrauklaus pavadinimo, o gal ir dėl angliškai kalbančių žaidėjų tarties problemų.





Žaidėjų pozicijų kaitos kryptis

PADAVIMO ŠOKIS

Nors tinklinyje yra griežtos taisyklės, tačiau šis sportas nuolat vystosi, tai ir taisyklės, atrodo, vis dar nėra galutinės. Patirtis pamoko, kaip jas tobulinti.

Šiandien tinklinis žaidžiamas stačiakampėje 18×9 m aikštelėje, kurią pusiau dalija ištemptas tinklas: vyrų rungtynėse – 2,43 m virš žemės, moterų – 2,25 m. Kamuolys turi būti visas vienos šviesios spalvos, sverti 260–280 g, o jo apskritimas – 65–67 cm.

Kiekvieną komandą sudaro ne daugiau kaip 12 žaidėjų, iš jų 6 visada turi būti aikštelėje. Tarptautinėse varžybose žaidžiami penki setai. Kiekvieną setą laimi ta komanda, kuri pirmoji pelno 15 taškų ir pralenkia varžovą dviem taškais; jei abi komandos surenka po 15 taškų, nugali ta, kuri pirmoji pasiekia 17 taškų (17:15 arba 17:16). Žaidimo tikslas – taip pasiųsti kamuolį į kitą tinklo pusę, kad jis nukristų ant žemės varžovo aikštelėje. Jei viena kuri komanda neįstengia grąžinti kamuolio atgal arba grąžina netaisyklingai, padaro klaidą, jeigu buvo jos padavimas, praranda kamuolį ir negauna taško. Taškus gauna tik komanda, kuri jį paduoda; o priimančioji komanda, atvirkščiai, gali bandyti atgauti kamuolį, paskui jį paduoti ir pelnyti tašką. Padavimo kaitos taisyklė negalio-

ja penktame sete – tada kiekvienas pelnytas kamuolys vertinamas vienu tašku. Paduoda kamuolį pasikeisdami paeiliui visi žaidėjai.

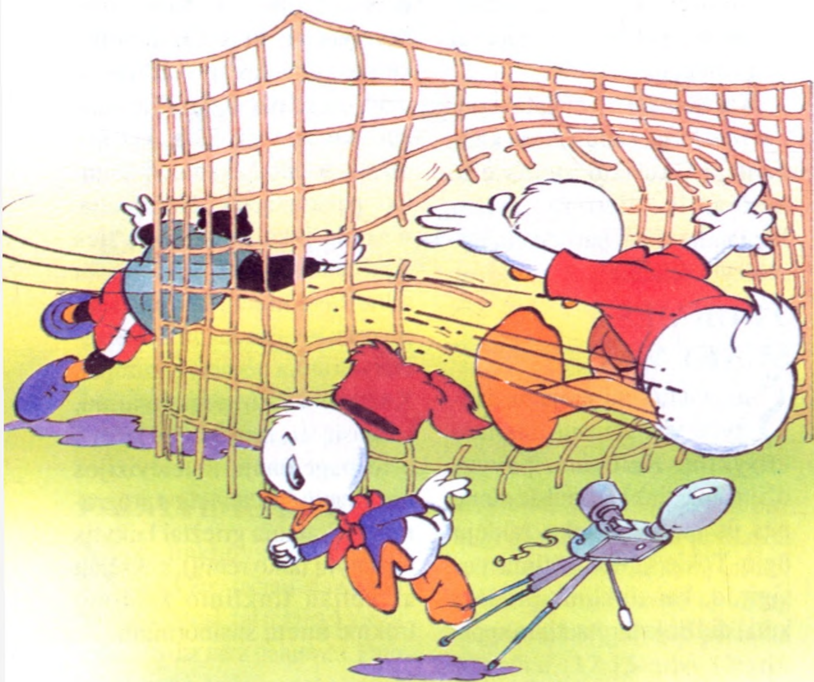
Kai komanda vėl gauna padavimo teisę, paduoda jau kitas žaidėjas, kuriam ateina eilė keičiantis vietomis visai komandai (tatai parodo čia nubraižyta schema).

TRUKMĖS SUNKUMAI

Šiuo metu studijuojama daugybė visokiausių tinklinio taisyklių. Kalbama, pavyzdžiui, apie tinklo paaukštinimą, nes jis jau neatitinka žaidėjų ūgio. Tokie samprotavimai pasigirdo, kai tinklinis pradėjo kilti į didžiojo tarptautinio sporto gretas. Ypač ieškoma sistemos, kuri apibrėžtų susitikimo trukmę. Juk dabar tinklinio rungtynės iš tikro gali užtrukti kelias valandas ir svarbiausia dėl to, kad pagal taisykles taškai skiriami tik tada, kai komanda paduoda kamuolį (išimtis – penktas setas). Nors realiai niekada joks susitikimas tiek ilgai netruko, bet ne išimtis ir tokie susitikimai, kurie užsitęsia net tris valandas arba atvirkščiai – trunka pernelyg trumpai. Kad sumažėtų nemalonumų, susijusių su „nenumatytu laiku“, o to pageidauja ir televizijos transliacijos (televizijos programos reikalauja griežtai laikytis nustatytų laiko rėmų), anksčiau ar vėliau tinklinio žaidimo trukmė turėtų susinorminti.



RANKINIS



Rankinis – kolektyvinis sportas, įtrauktas į olimpinių žaidynių programą, oficialiai atsirado 1928 m., kai Vokietijoje pirmą kartą buvo sukurtos žaidimo taisyklės. Jis daugmaž panašus į kitus žaidimus, jau ilgą laiką praktikuojamus visoje Europoje, ypač kareivinėse. Tokie žaidimai buvo prancūzų „karių rankinis“, vokiečių ar čekų rankinis.

Iš pradžių jis buvo žaidžiamas tiktai lauke, vadinosi „handbolu“ – pusiau vokišku, pusiau anglišku žodžiu. Rankinis visur sekė futbolu ir perėmė visus jo būdingus elementus: tokie pat vartai, tokios pat taisyklės, tokia pat kaip futbolo terminologija (netgi visų vienuolikos žaidėjų tokie pat funkcijų pavadinimai kaip ir futbolininkų). Tik vienas vienintelis žodis buvo, savaime aišku, kitas: ten, kur futbole kalbama apie kojas, rankinyje turima omenyje rankos (arba atvirkščiai). Pavyz-

džiui, futbole vienintelis žaidėjas, kuriam leista liesti kamuolį rankomis, yra vartininkas, o rankinyje taip pat vartininkas yra vienintelis žaidėjas, kuriam leista veikti kojomis. Tokiu iš futbolo pasiskolintu pavidalu rankinis pasirodė pirmą kartą 1936 m. olimpinėse žaidynėse Berlyne.

Tame turnyre dalyvių nebuvo gausu: žaidė tik Vokietija, Austrija ir Šveicarija, trys vienintelės kaimyninės valstybės, kur šis žaidimas buvo plačiau paplitęs. Savo publikos akivaizdoje nugalėjo Vokietija.

PRALAIMĖJIMAI... GRŪDINA

Apskritai ten dar nebuvo tas rankinis, kuris paskui išpopuliarėjo. Kad taptų populiarus, turėjo dar atsikratyti kai kurių bruožų. Apie septynių žaidėjų rankinį pirmą kartą imta kalbėti maždaug 1930 m. Švedijoje, kur žaidėjų skaičius buvo sumažintas praktiniais sumetimais: reikėjo prisitaikyti prie aikštelės išmatavimų, kad būtų galima rungtyniauti salėje, dargi ištisus metus ir blogu oru.

Pasirodė, kad šis rankinio su septyniais žaidėjais variantas kur kas patrauklesnis už ankstesnę vienuolikos atmainą, nors pasaulio čempionate 1938 m. Berlyne dalyvavo tik viena komanda daugiau (keturios) negu olimpiadoje prieš dvejus metus.

Faktas, kad reikėjo laukti net Antrojo pasaulinio karo pabaigos – tik tada ši sporto šaka





pasidarė populiaresnė, žinoma, su septyniais žaidėjais, vieninteliu variantu, kuris atlaikė laiko išbandymus.

Vokiškai kalbančiose šalyse ir Rytų Europos valstybėse rankinis platokai paplitęs, bet kitur jis laikomas nelabai emocionaliu sportu, kur po trumpų, aktyvių epizodų seka gana monotoniški tarpsniai.

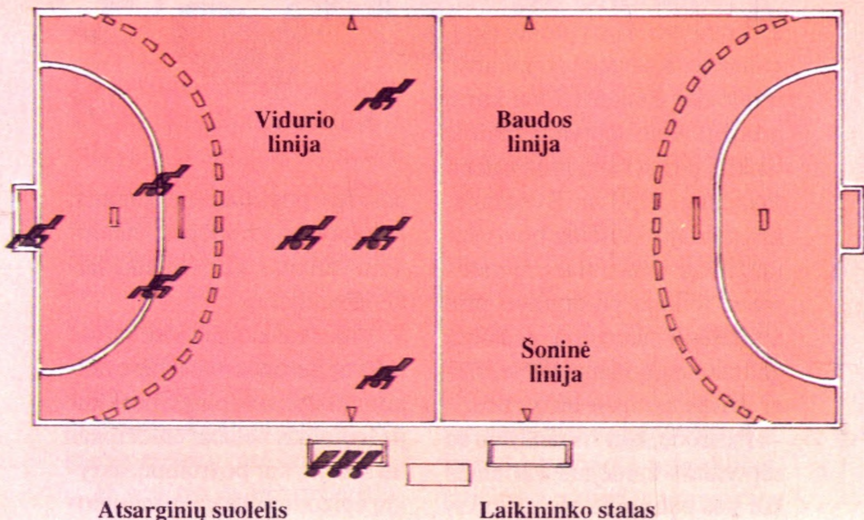
VĖL OLIMPINIS

Po 1936 m. Berlyno olimpiados rankinis liko lyg ir užmirštas, bet nuo 1952 m. jis vėl tapo olimpiniu sportu (septynių žaidėjų variantas) Helsinkio olimpinėse žaidynėse.

Dabar rankinis žaidžiamas stačiakampėje 40×20 m aikštelėje. Vartai, kaip ir futbole, stovi aikštelės galuose ties viduriu, yra dviejų metrų aukščio, trijų metrų pločio ir, vėl kaip futbole, užtraukti tinklu kamuoliui sulaikyti.

Verta prisiminti, kad, skirtingai nuo daugumos kitų sporto šakų (pradedant futbolu ir baigiant regbiu, krepšiniu ir kt.), čia matavimai nurodomi sveikais skaičiais, kadangi žaidimas susiformavo metrinę sistemą naudojančiose šalyse, tad nebuvo reikalo daryti „korektyvas" kaip tose sporto šakose, kurios atsirado anglosaksų kraštuose, kur funkcionavo kitos matų sistemos.

Tačiau grįžkime prie rankinio. Dera paminėti, kad jo kamuolys yra iš visų komandinių sporto žaidimų mažiausias (tačiau ne lengviausias): jo apskritimas vyrų rungtynėse turi būti 58–60 cm, o moterų 54–



56 cm. Taip pat svoris skirtingas-pagal žaidėjų lytį: vyrų kamuolys negali sverti mažiau kaip 425 g ir daugiau kaip 475 g, moterų naudojamas kamuolys sveria ne mažiau kaip 325 g ir ne daugiau kaip 400 g.

Žaidimo trukmė yra tokia: žaidžiami du kėliniai po 30 minučių su dešimties minučių pertrauka.

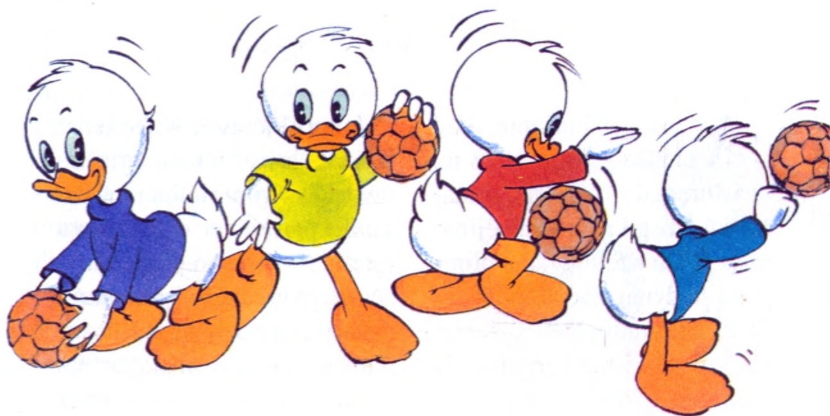
Žaidžiant leidžiama kamuolį mesti bet kaip ir bet kuria kryptimi, gaudyti, laikyti, mušti į grindis, leisti jam atšokti, taip pat veikti rankomis, kumščiais, galva, korpusu, šlaunimis ir keliais. Kamuolį galima laikyti, bet ne ilgiau kaip tris sekundes. Draudžiama su kamuoliu žengti daugiau kaip tris žingsnius.

Žaidėjas negali kelis kartus iš eilės imti kamuolio nesudavęs juo į grindis (driblingas) arba jei kamuolys nelietė kito žaidėjo ar vartų.

Kiekvienoje aikštelės pusėje prieš abejus vartus yra nubrėžtos dvi baudos linijos.

Pirmoji baudos linija (ištisinė) apibrėžia vartininko aikštelę, antroji (punktyrinė) – skirta laisvam smūgiui.

Vartininko aikštelėje turi teisę judėti tik vartininkas; bet kuris kitas žaidėjas (puolėjas ar gynėjas), ten įžengęs, padaro pražangą.



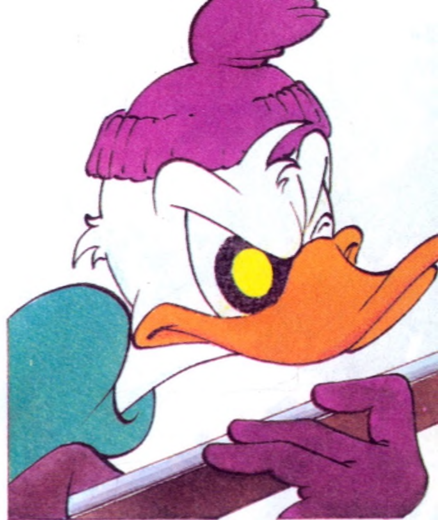
SLIDINĖJIMAS



„Ar įsivaizduojame, kad olandai, kurie 1928 m. turi surengti olimpiadą, patys jai ištisą kalnų slidinėjimo trasą?" Tai naujųjų laikų olimpinių žaidynių pradininko Pjero de Kuberteno poleminė pastaba, kai 1925 m. Tarptautinis olimpinis komitetas sprendė ir nutarė duoti žalią gatvę žiemos žaidynėms, skirtoms vien sporto šakoms ant ledo ir sniego.

Ir nors Pjeras de Kubertenas bei kiti jo šalininkai prieštaravo, laikydami slidinėjimą pasaulio mastu per daug ribotu sportu, žiemos olimpinės žaidynės įgavo vis didesnį populiarumą netgi tarp dalyvių ir žiūrovų iš tokių šalių, kur sniego ne itin gausu. Slidinėjimo varžybos yra padalytos į dvi dideles grupes: tai klasikinis slidinėjimas ir kalnų slidinėjimas.

KLASIKINIS SLIDINĖJIMAS



Klasikinis slidinėjimas, žinomas ir pietuose, gimė Skandinavijos šalyse. Šiandien prie klasikinių šiaurės rungčių priskiriama slidinėjimas, biatlonas, šuoliai ir kombinacija – mišrios varžybos.

Slidinėjimas. Tai vienintelė klasikinio slidinėjimo šaka, kur rungtyniauja ir moterys. Yra dvi slidinėjimo varžybų rūšys. Individualiose persekiojimo



rungtyse slidininkai išvažiuoja į trasą tiksliais 30 sek. intervalais ir laimi tas, kuris įveikia nuotolį trumpiausiu laiku. Įprasčiausios individualių varžybų distancijos yra 15, 30 ir 50 km vyrams ir 5, 10 ir 20 km moterims. Estafečių varžybose (4×10 km vyrų ir 4×5 km moterų) startas pirmajame rate būna bendras ir laimi ta komanda, kurios paskutinis slidininkas pirmas pasiekia finišą.





Biatlonas. Biatlonas iš esmės yra karinės kovinės varžybos ir susideda iš dviejų rungčių: slidinėjimo ir šaudymo. Tai gali būti ir individualios, ir estafetinės varžybos, kurių metu varžovai turi slidėmis įveikti nustatytą nuotolį, pertraukiamą keturių šaudymo serijų. Už netaiklų šūvį skiriami baudos taškai, o tai atsiliepia ir galutiniam laiko rezultatui. Sportininkas už kiekvieną netaiklų šūvį turi su slidėmis apvažiuoti vieną papildomą baudos ratą, šis priedas, aišku, neigiamai atsiliepia galutiniam laiko rodikliui.

Šuoliai su slidėmis. Jie vykdomi nuo neatmenamų slidinėjimo istorijos laikų, o dabar šokama nuo dviejų tramplinų: 70 m (vidutinis tramplinas) ir 90 m (didysis tramplinas). Kiekviena rungtis vertinama atskirai. Nugali tas šuolininkas, kuris po dviejų šuolių surenka daugiausia taškų (galutinį re-

zultatą lemia šuolio ilgis ir atlikimo stilius).

Mišrios varžybos (šiaurės kombinacija). Jose yra dvi rungtys: slidinėjimas (15 km lenktynės) ir šuolis (nuo 70 m tramplino). Slidinėjimo laikas perskaičiuojamas taškais ir pridedamas prie šuolio vertinimo taškų.

KALNŲ SLIDINĖJIMAS

Kalnų slidinėjimas (dar vadinamas Alpių slidinėjimu), aišku, rengiamas ne tik Alpėse, bet jis kilęs kaip tik iš ten. Kalnų slidinėjime yra trys rungtys:





greitasis nusileidimas, specialusis slalomas ir slalomas gigantas.

Kalnų kombinacija nėra tikros varžybos, o kelių rungčių pagrindinių rezultatų suma. Naujoji disciplina, paralelinė slalomui, kur vienu metu rungtyniauja dvi varžovės, dar nėra įtraukta į olimpinę programą.

Greitasis nusileidimas. Tai karališka, įdomiausia, bet ir pavojingiausia rungtis. Nusileidimas trunka apie dvi minutes ilgesnėje negu 3 km (vyrams) ir 2 km (moterims) trasoje. Aukščio skirtumas vyrams 800–1000 m, moterims 500–700 m. Vidutinis greitis apie 100 km/h

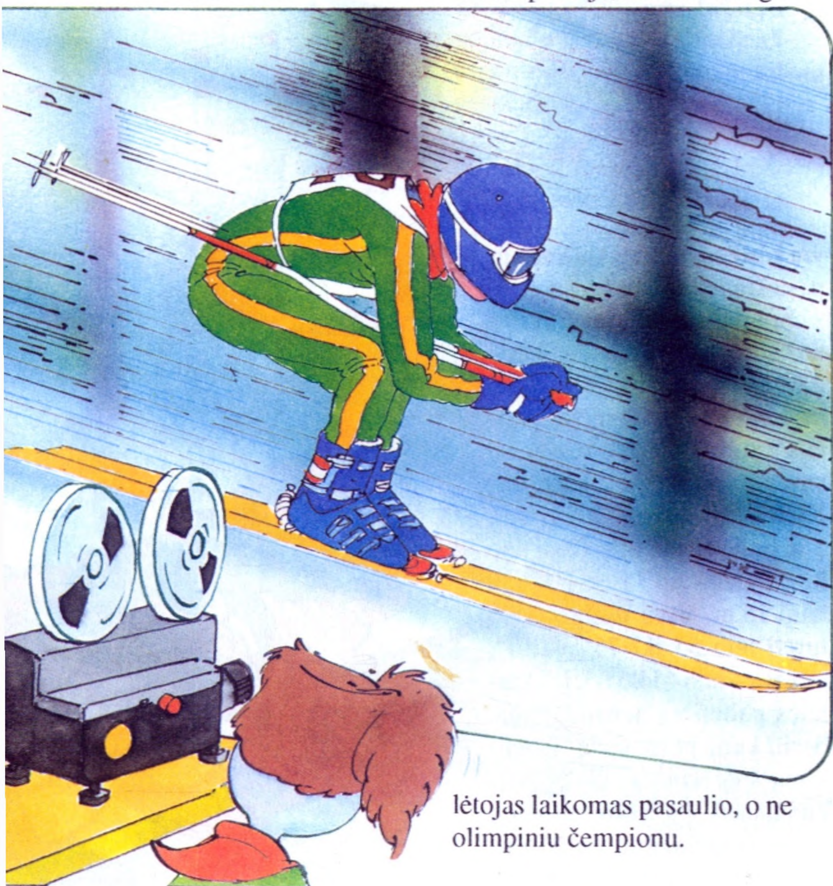
yra kasdienybė, nes kai kada jis pasiekia ir 140 km/h.

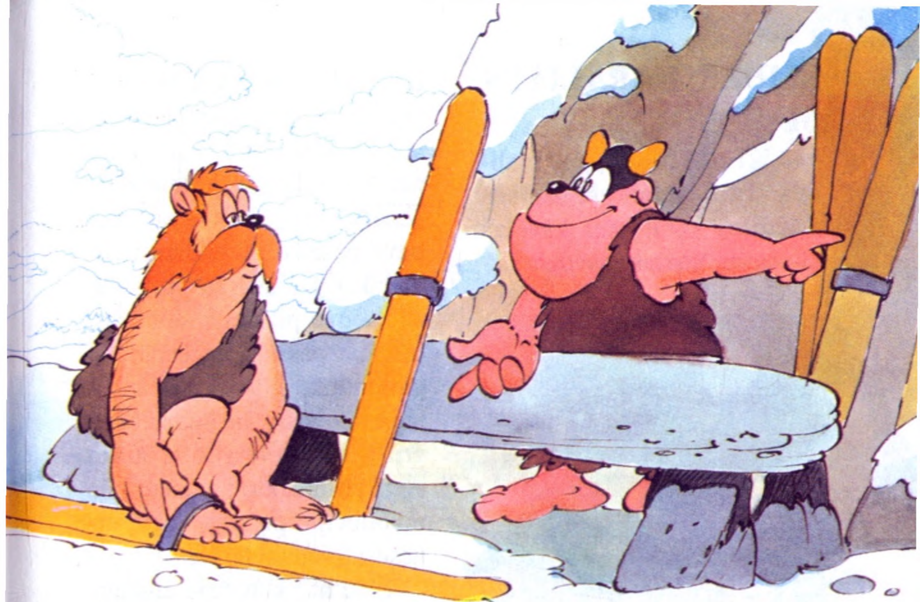
Specialusis slalomas. Trasos aukščio skirtumas – 180–220 m vyrams ir 130–180 m moterims. Ji nužymėta „vartais“, kuriuos sudaro poromis į sniegą susmeigtos kartelės. Kiekvienų „vartų“ plotis 4–5 m, ir jie negali būti vieni nuo kitų arčiau kaip 75 cm ir toliau kaip 15 m. Vyrų trasa privalo turėti nuo 55 iki 75 „vartų“, moterų – nuo 45 iki 60. Už kartelės palietimą nebaudžiama, bet už kurių nors „vartų“ aplenkimą sportininkas diskvalifikuojamas. Varžybos susideda iš dviejų važiavimų: nugali tas, kuris per abu važiavimus iš viso sugaišo mažiausiai laiko.



Slalomas gigantas. Ir slalome gigante yra du važiavimai, o pasiektas laikas susumuojamas. Slalomo giganto „vartus" sudaro kartelių poros, „vartų" plotis – 4–8 m, jie turi būti išdėstyti taip, kad nuotolis tarp jų būtų bent 10 m. Viršaus ir apačios aukščio skirtumas toks: vyrams – 250–400 m, moterims – 250–350 m.

Kalnų kombinacija. Kalnų kombinacija yra „popierinės" varžybos, kurių rezultatas išvedamas iš dviejų ar trijų rungčių pasiekimų, perskaičiuotų taškais. Pasaulio pirmenybėse kombinacijos čempiono titulas suteikiamas už tris rungtis (greitąjį nusileidimą, slalomą gigantą ir slalomą). Lygiai taip ir olimpiadoje, tačiau čia nugalėtojas laikomas pasaulio, o ne olimpiniu čempionu.





NUO REAKTYVINIO LĖKTUVO IKI URVO

Šalia čia jau minėtų rungčių, yra dar viena, ypatinga slidinėjimo rungtis, skirta greičio mėgėjams: tai vieno kilometro su judamu startu lenktynės. Jose varžovai, tikri reaktyviniai vyrai, galvotrūkčiais leidžiasi šlaitu žemyn, kad pasiektų „geriausią" laiką. Šioje rungtyje atitinkamai pasiruošę dalyviai (specialios slidės yra ilgesnės) po ilgo įsibėgėjimo lekia 100 m atkarpą, kur fiksuojamas laikas, o paskui – gana ilgas stabdymo kelias.

Tarptautinės federacijos pripažintas greičio rekordas šiuo metu yra 223,741 km/h, jį pasiekė Prancūzijoje Lezarke 1988 m. balandžio 16 d. prancūzas Mišelis Priufė.

Kol slidinėjimas dar nebuvo sportas, jis daugeliui žmonių buvo vienintelis susisiekimo būdas per sniegą.

1930 m. Norvegijoje ant uolų buvo atrasta piešinių, išbraižytų veikiausiai senovės slidininkų. Tuo pačiu laiku Danijoje rastos lenktos lentelės, šiek tiek panašios į slides. Mokslininkai ištyrė, kad ir piešiniai, ir lenktos lentelės yra iš penktojo tūkstantmečio prieš Kristų!

Na, o kalbant apie naujųjų laikų slidinėjimą, tai Norvegija ir Švedija yra didžiausi pretendentai į tėvystę, nors slidės ten iš pradžių tebuvo gryna būtinybė.

SLIDŽIŲ KARALIAUS MARATONAS

1521 m. į istoriją įėjo ir slidės. Tais metais dabartinės Švedijos karalystės kūrėjas Gustavas Vaza kariavo su da-



nais, norėdamas išvaduoti savo šalį iš jų okupacijos. Per Kalėdų šventes būsimasis karalius Gustavas I slapta pasirodė Dalarnos krašte ir bandė sukurstyti tenykščius gyventojus sukilti prieš užkariautojus danus. Kai jam tatai nepavyko, jis stojo ant slidžių ir iš Moros spruko Norvegijos sienų link. Tačiau dar netoli tenubėgus, jo tautiečiai persigalvojo. Iš Moros pavymui buvo pasiųsti du eikliausi slidininkai. Tačiau ir šaunusis Vaza nebuvo prastas slidininkas, nes, kaip pasakoja legenda, abu pasiuntiniai jį pasivijo tik 86-jame kilometre. Jie įtikino bėglį grįžti, ir Vaza vėl sukorė 86 km atgal į Morą, kur tuo metu kilo revoliucija, po trejų metų atnešusi Švedijai laisvę.

1922 m., keturiais amžiais vėliau, švedų žurnalistui Andersenui Petersui atėjo mintis surengti dideles slidininkų lenktynes iš Saleno miesto į Morą (89 km) didžiajam Gustavo Vazos žygiui atminti.

Ši trasa vėliau tapo žymiausiomis slidininkų lenktynėmis, išgarsėjusiomis kaip „Vasaloppet“ (Vazos bėgimas), kuriose kasmet dalyvauja daugiau kaip 10 tūkst. žmonių.

Daug metų šis bėgimas buvo vienintelis toks įvykis (nors tai tikros lenktynės, bet iš esmės jos yra atviros varžybos, kuriose gali dalyvauti kiekvienas). Dabar yra daug pasekėjų, iš jų pirmiausia minėtinos tiesiog fantastiškos klasikinės varžybos Italijoje – „Marčialonga“.

GRENLANDIJOS UŽKARIAVIMAS

Slidinėjimo lenktynės atėjo daug vėliau po legendinio Švedijos karaliaus žygio.

Pirmos slidinėjimo varžybų taisyklės, žinoma, lygumoje, pasirodė 1774 m. Norvegijoje ir buvo skirtos vien kariams. Jie taip pat šokinėjo nuo mažo tramplino. Abi rungtys buvo vykdomos tuo pačiu metu ir pritraukdavo, kaip atrodo, gausius žiūrovų būrius.

Po šimto metų varžybose jau galėjo dalyvauti ir civiliai. Šuolių varžybos reguliariai buvo rengiamos (jei leisdavo sniego danga) Norvegijos sostinėje Kristianijoje (ji 1925 m. buvo pavadinta Oslu).

Norvegijoje ši sportinė veikla taip išsiplėtė, kad jau 1861 m. susikūrė slidinėjimo draugija, kuri uoliai rūpinosi „baltuoju sportu". O tuo metu daugumoje Europos valstybių lentele, vadinama slidėmis, ne tik visai nesidomėta, bet ji netgi ignoruota.

Nors šen bei ten būta keistų bandymų mėgdžioti skandinaviškas slides, tie, kurie jas matė ar net pabandė slidinėti, sudarė labai siaurą pradininkų ratelį.

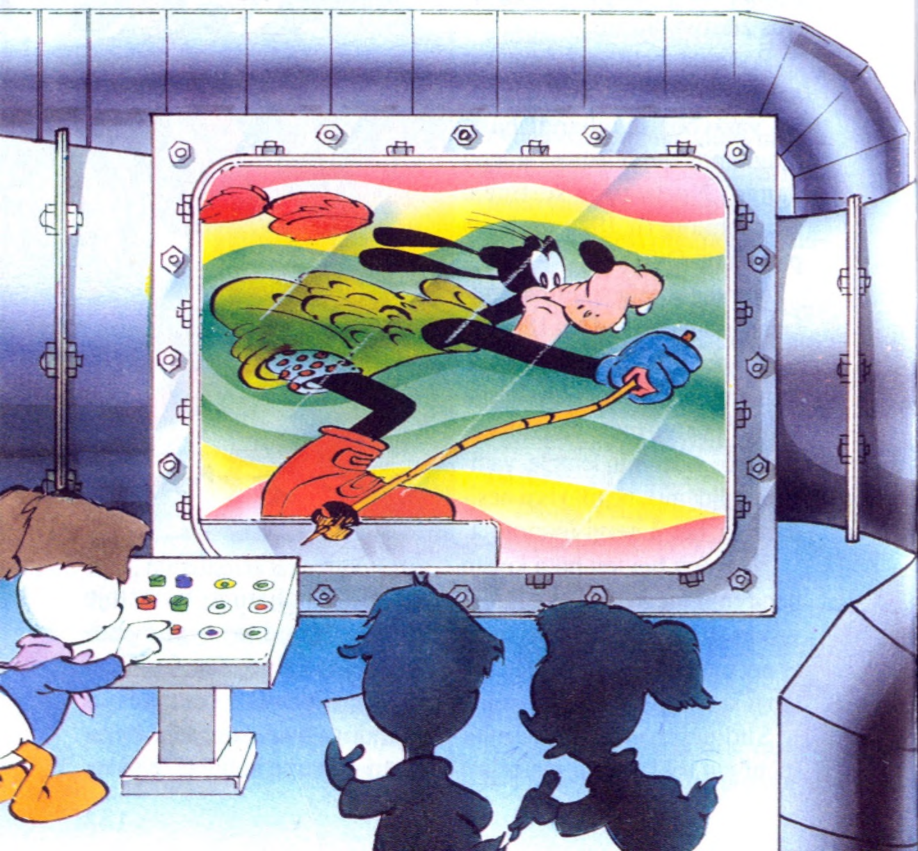
Slidinėjimas įgavo užmojį (bent jau reklaminiu masteliu)



įžymiojo poliarinio tyrinėtojo Fritjofo Nanseno knygos vertimų dėka. Tai jo „Per Grenlandiją su slidėmis", kur aprašyta sėkminga dvidešimt septynerių metų norvego kelionė 1888 m.

PRIEŠAS YRA ORAS!

Kartu su technikos vystymusi pradėjo vystytis ir žiemos sporto inventorius, ypač kalnų slidininkų. Vienas lemiamų mūšių kovoje prieš orą pergalingai užbaigtas 1958 m., kai buvo išrasti kombinezonai, tobulai prigludę prie kūno. Jų tolimesnis vystymasis prasidėjo 1966 m. per pasaulio čempionatą Portiljyje–Čilėje: ten prancūzai išėjo į varžybų trasas naujais nailoniniais kombinezonais, kurių pasipriešinimas orui ilgai buvo tiriamas aerodinaminiuose vamzdžiuose (juose tikrinamos automobilių kėbulų aerodinaminės savybės). Ir šiandien slidininkai dažnai naudojasi aerodinaminiais vamzdžiais, bandydami inventorių (glotnesnius batus, aptakius šalmus, aptakesnes pirštines,





specialius apkaustus, kreivas lazdas). Viso to dėka per varžybas jie gali laimėti kad ir labai mažą, bet labai reikšmingą laiko dalelytę, nes dabar laikas matuojamas šimtosiomis sekundės dalimis.

SLIDINĖJIMAS VISIEMS IR VISŲ POMĖGIAMS

Slidinėjimas, ypač pastaraisiais metais, išgyveno didžiules permainas. Iš primityvios, pailgos medinės briaunotos lentelės su paprastučiais apkaustais liko tik forma. Visa kita pasikeitė.

Milžiniškas šuolis įvyko apie 1960 m., kai atsirado metalinės slidės, atvėrusios kelią kitoms medžiagoms: metalų kombinacijoms, plastikui, stikloplasčiui ir pagaliau moderniai sumuštinio („sendvičo") konstrukcijai.

Slidės dabar gaminamos iš viršutinio ir apatinio sluoksnio, o tarp jų – „branduolys" iš medžio drožlių arba plastmasės. Du išoriniai sluoksniai užtikrina atsparumą, o vidurinysis – elastingumą. Slidės ilgis priklauso nuo rungties pobūdžio ir individualaus slidininko. Greitojo nusileidimo slidės paprastai yra ilgesnės už tas, ku-



rios skirtos slalomui gigantui arba specialiajam slalomui. Vadinamosios „turistinės“ slidės gaminamos nuo 1,75 m iki 2,07 m ilgio. Vaikams beveik visų markių slidės yra tiksliai nustatyto ilgio: nuo 1 m iki 1,35 m patiems mažiausiems ir nuo 1,40 m iki 1,70 m didesniems. Be lygumų slidžių, rinka siūlo ir specialius modelius kalnų slidinėjimui, pavyzdžiui, „kompaktines“ slides – ir trumpesnes, ir ilgesnes negu paprastos, „minkštos“, skirtos visiems slidininkams ir visokio tipo sniegui, ir „akrobatines“, su kuriomis galima daryti figūras ir šuolius; jau nekalbant apie snieglentes, iš tikrųjų „lentas“, su kuriomis galima „banguoti“ ant gūburiuoto sniego.

Ir lygumų slidės, nors ir mažiau, bet gerokai keitėsi. Keitėsi ne tik medžiagos (vietoj medžio – plastikas), bet ir slydimas: šiandien slidžių apačia daroma taip, kad nereikėtų nė tepti. Tatai kadaise buvo tiesiog neįsivaizduojama.

TEPALO PASLAPTYS

Ir kalnų slidinėjime yra reikšmingas slidžių tepimas, bet visai kitais sumetimais: tepama tam, kad jos slystų sniegu kuo greičiau.

Turistinių slidžių šiandien tepti nebereikia, nes specialiai ir universaliai padorota jų apačia dažniausiai leidžia slidinėti bet kokiu sniego paviršiumi (dėl blogo tepimo prie slidžių prilipdavo tiesiog sniego „puspadžiai“). Tačiau kalnų slidinėjime tepimas tebėra svarbus, nes akivaizdi tiesa, kad greitojo nusileidimo rungtyse pergalė priklauso ir nuo slidžių paruošimo, ypač leidžiantis šviežiu arba šlapiu sniegu. Tepalų naudojimas nėra naujųjų laikų atradimas: jau praėjusiame šimtmetyje Skandinavijos medžiotojai tepdavo slides, kad jos geriau slystų ir „įsigertų“ medis. Tepalas buvo daromas iš bičių vaško ir pušies sakų.

Šiandien visi tepalai gaminami iš sintetinių dervų, sumaišytų pagal slaptus „receptus“ ir reguliuojamų, atsižvelgiant į temperatūrą ir sniego sąlygas. Tikri tepimo „burtininkai“ yra šveicarai. Tačiau slidinėjant neužtenka vien greičio: reikia mokėti jį protingai išnaudoti. Niekada nesistenkite pasiekti tikslą viršydami savo jėgas: ant sniego už klaidas tenka mokėti, ir gana brangiai!



ČIUOŽIMAS



Seniai seniai, dar viduramžiais, jauna olandė Lydvinė van Šydam, čiuoždama ant užšalusio kanalo ledo, gana sunkiai susižeidė. Sveikdama apsisprendė būti vienuole; vėliau ji buvo paskelbta šventąja ir tapo čiuožėjų globėja.

Čiuožimas, kaip ir jo šiaurinis giminaitis slidinėjimas, yra maždaug tokio pat senumo, kaip ir pasaulis. Norėdami greičiau ir saugiau judėti užšalusių ežerų, upių ir jūros pakraščių ledu, žmonės iš pradžių po batais ar klumpėmis tvirtino aštrius žvėrių kaulus ir kartu stengėsi prietaisą tobulinti, pradėjo naudoti kietesnę medžiagą – metalą. Rusijoje, pavyzdžiui, buvo rastos daugiau kaip dviejų tūkstantmečių senumo metalu kaustytos pačiūžos.

Viduramžiais, ypač Olandijoje ir Škotijoje, pačiūžos šaltą žiemą buvo laikomos greičiausia susisiekimo priemone. Šiose šalyse, o iš esmės visur, kur žiemą užsitraukia ledas, pačiūžos buvo ne tik susisiekimo, bet ir pramogų priemonė vaikų ir suaugusiųjų žaidimuose. XV a. buvo rengiamos vyrų greičio lenktynės, o moterys su pačiūžomis netgi šoko.



TIKROS LEDO KARALIENĖS

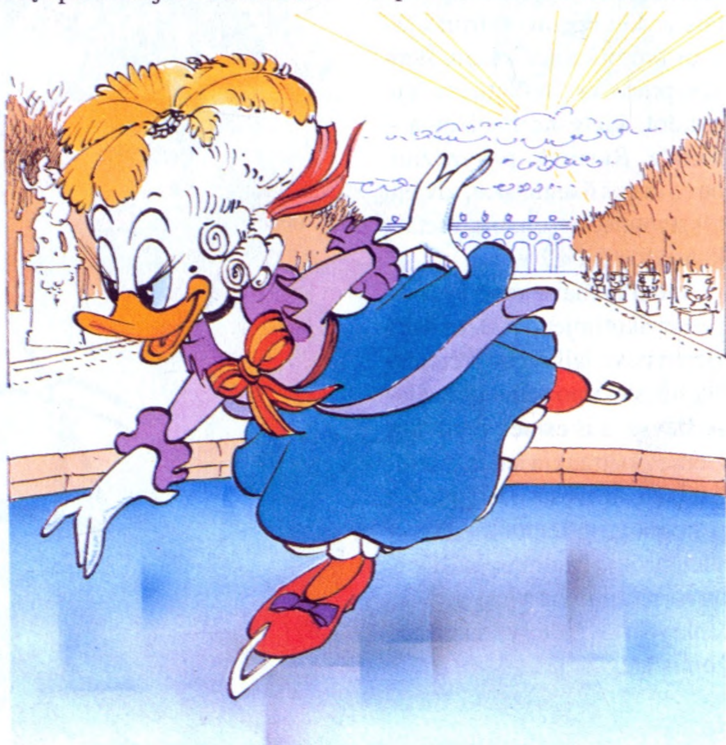
Greičio lenktynės ir šokiai buvo greitojo čiuožimo ir dailiojo čiuožimo pirmtakai.

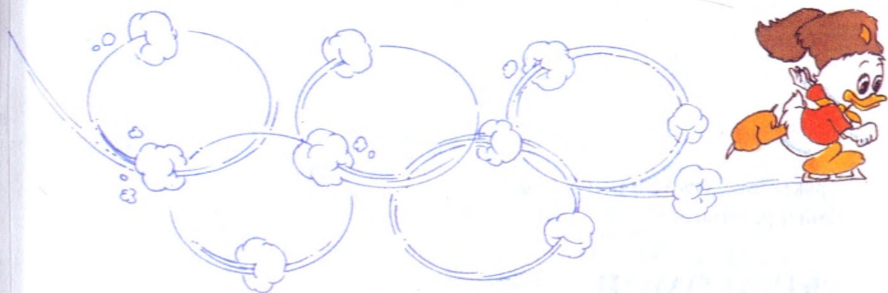
Jei slidėmis ilgą laiką naudotasi tik tose šalyse, kur jos atsirado, ir tarnavo vien susisiekimui, tai pačiūžos, atvirkščiai, greitai pateko į aplinkinius kraštus ir buvo naudojamos greičio lenktynėse visur, kur šalta žiema garantavo pakankamai tvirtą ledą.

Šiai madai pasidavė visi: yra žinių apie Marijos Antuanetės „čiuožimą“ Versalyje ir karalienės Viktorijos – ant atsitiktinai užšalusios Temzės. Jei užsiminėme apie Temzę, tai reikia atkreipti dėmesį, kad Didžioji Britanija, daugelio sporto šakų lopšys, pirmoji žengė nedidelius oficialius žingsnius, kad čiuožimas taptų varžybų rungtimi .

Pirmasis čiuožimo klubas buvo įkurtas Edinburge, Škotijoje, 1742 m.

Pirmos oficialios lenktynės įvyko Anglijoje 15 mylių ilgio trasoje (maždaug 24 km). Pagaliau1842 m. Londone buvo įrengtas pirmas dirbtinio ledo takas.





OLIMPINIS SPORTAS, BET Į PROGRAMĄ NEĮTRAUKTAS!

Praėjusio šimtmečio antrojoje pusėje, kai čiuožiama jau buvo visur, kur tik egzistavo tinkamos sąlygos ir pakankamas šaltis, ši sporto šaka priklausė prie garsiausių ir plačiausiai pasaulyje paplitusių renginių.

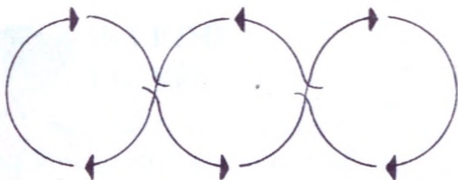
Tad visai logiška, kad 1880 m. jau imta kalbėti apie greitojo čiuožimo tarptautines varžybas. Po visokiausių anų laikų nesklandumų tik po penkerių metų, 1885 m., varžybos įvyko Olandijoje, Lėverdene.

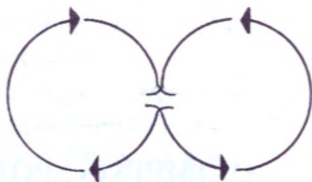
Po ketverių metų, po akivaizdžios šių varžybų sėkmės, suorganizuotos ir pirmosios greitojo čiuožimo pasaulio pirmenybės. Tai didžios pagarbos vertas faktas, nes reikia atsiminti, kad pirmoji tarptautinė šio sporto federacija susikūrė tik po trejų metų – 1892 m.

Čiuožimo pasaulyje viešpatavęs puikus organizuotumas taip paveikė olimpinių žaidynių organizacinį komitetą, susirinkusį 1894 m. birželio 23 d. Paryžiuje, kad jis nutarė pripažinti greitąjį čiuožimą olimpine sporto šaka.

Tačiau faktiškai greitojo čiuožimo, kaip olimpinio sporto, Atėnų olimpinėse žaidynėse 1896 m. dar nebuvo, nes stigo dirbtinio ledo, o apie natūralų po karšta Graikijos saule nebuvo ko ir kalbėti. Ir 1900 m. Paryžiuje nebuvo greitojo čiuožimo, nes pritrūko laiko įrengti tinkamą varžybų taką.

Pagaliau 1904 m. Sent Luise netgi užmiršta jį įrašyti į programą, ir tik 1908 m. Londone čiuožimas sulaukė to, kas buvo pažadėta prieš keturiolika metų: jis įtrauktas į olimpines žaidynes. Tačiau likimo ironija: greitasis čiuožimas, įjungtas į olimpinę programą kaip originali sporto šaka, vėl priverstas laukti: į Londono olimpines žaidynes pateko kitas – dailusis čiuožimas. Tik šis ir joks kitas!





Apskritimas yra visų privalomų figūrų pagrindas

PRIVALOMOJI PROGRAMA

Dailiojo čiuožimo varžybose reikia ant ledo atlikti figūras, iš dalies nustatytas taisyklių (privalomoji programa), iš dalies pasirinktas paties čiuožėjo (laisvoji programa). Senais laikais teisėjauti tokiose varžybose buvo daug lengviau negu dabar. Teisėjai tada turėjo žymėti tik technikos padarytą įspūdį, o šiandien jie privalo įvertinti serijas viengubų, dvigubų ir keturgubų šuolių, kiekvieną pagal jo sudėtingumo laipsnį. Visi šuoliai turi sutapti







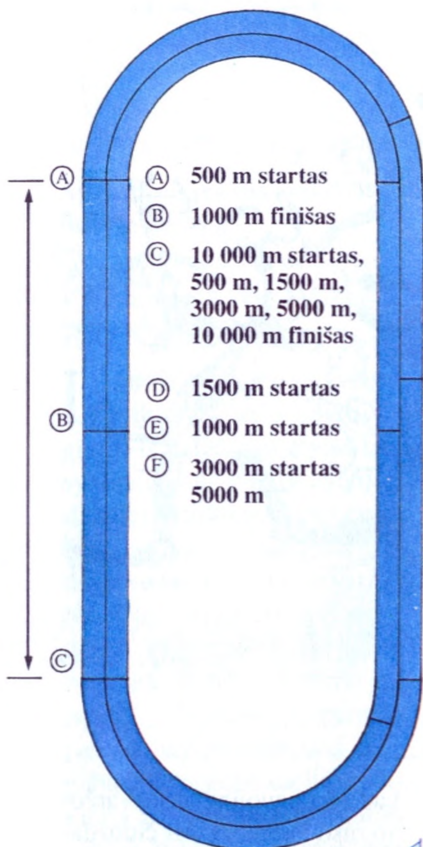


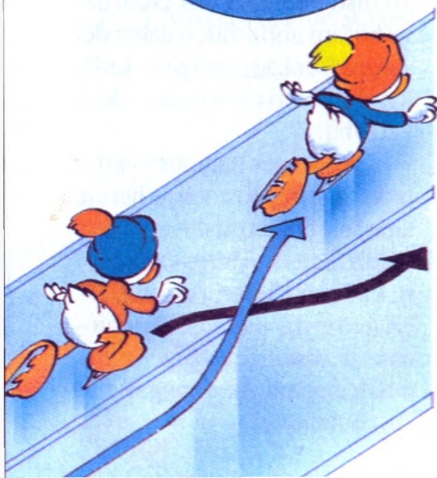
su choreografija, baleto išraiška, kurti nuotaikingą ir gyvą reginį.

NENUGALIMASIS SALCHOVAS

Pirmasis olimpinis nugalėtojas buvo tuometinis garsus dailiojo čiuožimo meistras švedas Ulrichas Salchovas, kuris dar nesulaukęs pilnų 34 metų tapo dešimtkartiniu pasaulio čempionu. Šis švedas, žiūrovams visada pasirodydavęs juodu triko, lengviau atsiduso pamatęs, kad nėra pavojingiausio varžovo ruso Panino, kuris čiuoždavo husaro uniforma, o dabar dėl staigaus sunkaus susirgimo karštlige buvo priverstas atsisakyti varžybų.

Be didesnės įtampos vyko ir moterų varžybos, kurių heroje tapo šeimininkų atstovė – anglė Medžė Sajers. Ji buvo tokia stipri, kad prieš šešerius metus dalyvavo vyrų pasaulio čempionate ir distanciją baigė antra, nusileisdama tik nenugalimajam Salchovui.





KOVA SU LAIKU

Greitojo čiuožimo varžybos vyksta 400 m ilgio trasoje. Ⓕ Trasa padalyta į du takus, kiekvieno jų plotis – 2–5 m.

Čiuožėjai išeina į startą po du, bet jie kovoja ne vienas su kitu, o su laiku. Kad būtų išlygintas išorinio ir vidinio takelio ilgis, sportininkai čia nestartuoja Ⓔ kaip lengvaatlečiai iš laipsniškų pozicijų; sprendimas rastas daug paprastesnis: kad varžovams tektų tokio pat ilgio distancija, jie po kiekvieno rato susikeičia takais.

Tik vieną vienintelį kartą greitojo čiuožimo takuose sportininkai kovojo ne su laiku, o su varžovu – kas bus pirmas Ⓓ prie finišo. Tai įvyko 1932 m. Leik Pleside. Nors toks rungtyniavimas buvo labai emocionalus, bet iš esmės šios olimpiados patyrimas įvertintas neigiamai. Ir tai jau niekada nepasikartojo.

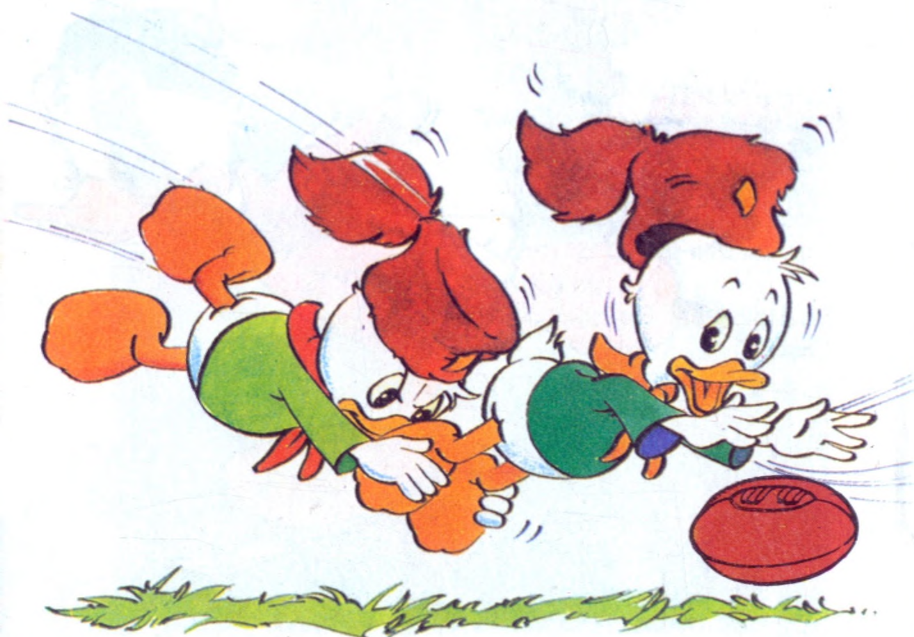
Na, o dėl greičio, tai didžiausias yra, savaime suprantama, trumpiausioje distancijoje – 500 m. Geriausi čiuožėjai joje skrieja maždaug 48 km/h. Jei sportininkai gerai „įsivažiuoja", įstengia ilgai išlaikyti tempą. Vidutiniškai greitis 5000 m trasoje (40,5 km/h) yra beveik toks pat kaip ir dvigubai ilgesnėje distancijoje (40,4 km/h).

8 METRAI IR 94...

Viena iš išmonių ant ledo, nors ir neolimpinė, bet gana plačiai paplitusi, yra šuolis į tolį su pačiūžomis. Čia reikia gerai įsibėgėjus nušokti kuo toliau ir įveikti kuo daugiau kliūčių (statinių), suguldytų ant ledo viena po kitos. Ši speciali rungtis, šuolis per kliūtis, yra bent trijų šimtmečių senumo. Tačiau 1975 m. joje užfiksuotas istorinis amerikiečio Džimo Papreko pasiekimas – 8,94 m. Šituo šuoliu Paprekas tapo pirmu vyru, kuris savo paties atsispyrimo jėga įveikė Bobą Bimoną, kuriam priklauso šuolio į tolį rekordas – 8,90 m.



TURINYS



Ar norite žinoti olimpinių žaidynių istoriją? Ar išmanote balų skaičiavimą gimnastikoje? Ar mokate apskaičiuoti nuotolį, kurį nuvažiuojate vieną kartą numynę dviračio paminą? Jus domina geriausi sportiniai rezultatai ir neįtikėtiniausi rekordai? Norite smagiai praleisti laiką ir išmokti viso to, ką moka Vilis, Dilis ir Bilis? Puiku! Jums tereikia perskaityti šią „Jaunųjų švilpikų enciklopediją“!

Ar norite žinoti olimpinių žaidynių istoriją? Ar išmanote balų skaičiavimą gimnastikoje? Ar mokate apskaičiuoti nuotolį, kurį nuvažiuojate vieną kartą numynę dviračio paminą? Jus domina geriausi sportiniai rezultatai ir neįtikėtiniausi rekordai? Norite smagiai praleisti laiką ir išmokti viso to, ką moka Bilis, Vilis ir Dilis? Puiku! Jums tereikia perskaityti šį „Jaunųjų švilpikų enciklopedijos“ tomą. Viskas jame – apie sportą!




EGMONT
LIETUVA